Anno XXXVIII 1903

La gioia di vivere

CAV. N. GIANNOTTA
Editore - Librajo della R. Casa
CATANIA

SPECIALITÀ RACCOMANDATE

PER L'IGIENE E LA TOLETTA

Chinina-Migone È un preparato composto con materie di prima qualità e con sistema speciale. Essa è un liquido rinfrescante che ha sui Capelli e sulla Barba l'azione terapeutica atta a combattere efficacemente le calvizie evitando la caduta del pelo e rafforzando i bulbi piliferi di cui facilita lo sviluppo aumentando la crescinta dei Capelli; ai vantaggi di sviluppo e conservazione dei Capelli e della Barba, aggiunge altresì quello di ammorbidire il pelo rendendolo lucido, senza alterarne il colore.—Si vende in fiale a L. 1.50-2. — ed in bottiglie a L. 3.50-5. — - 8.50. Per la spedizione della fiale da L. 1.50 aggiungere centesimi 75, per le altre centesimi 80.

ANTICANIZIE-MIGONE

Questa impareggiabile composizione i di cui splendidi risultati ottenuti la fanno ritenere la migliore del genere, agisce sui Capelli e sulla Barba in modo da ridonare ad essi il colore primitivo senza macchiare nè la pelle nè la biancheria. Essa agisce sul follicolo del pelo ridonando ad esso forza, vitalità ed il colore primitivo, rendendo i capelli e la barba morbidi e fluenti. — Di facile applicazione, basta una bottiglia per avere un effetto sorprendente. — Costa L. 4 la bottiglia, cent. 80 per la spedizione; 2 bottiglie L. 8 - 3 bottiglie L. 11, franco di porto.

EBINA-MIGONE

Serve a conservare alla carnagione ed alla pelle la bianchezza, morbidezza, e freschezza propria della gioventù. Essa dà al viso, al collo ed alle mani, una tinta alabastrina, impartendo in pari tempo alla carnagione, una fragranza deliziosa. Coll'uso dell'Ebina Migone si conserva alla pelle inalterata giovinezza, con essa si combattono i rossori, le lentiggini, si toglie la abbronzatura prodotta dai bagni di mare o dal sole. S'usa colla massima facilità e speditezza ed il suo uso riesce sempre vantaggioso ed igienico. — Si vende in fiale con elegante astuccio a L. 3.—, cent. 80 per la spedizione, 3 fiale L. 9.—, franche di porto.

Trovansi dai principali droghieri, profumieri e farmacisti.

DEPOSITO GENERALE da

MIGONE & C. - MILANO — *Via Torino, 12*

TRE MEDAGLIE D'ORO - TRE MEDAGLIE D'ARGENTO

• TENIFUGO VIOLANI •

PREPARAZIONE SPECIALE DEL

CHIMICO FARMACISTA **G. VIOLANI,** VIA OSTI, 1, MILANO

Questo famoso rimedio è usato da anni in molti Ospedali d'Italia ed i medici lo raccomandano e lo prescrivono di continuo contro la

TENIA O VERME SOLITARIO

Illustri Clinici, quali il Prof. B. Grassi dell'Università di Roma, il Prof. Semmola ed il Prof. Fasano dell'Università di Napoli, il Prof. Scarenzio dell'Università di Pavia, il Prof. Feletti dell'Università di Catania, il Prof. Gobbi dell'Università di Messina, ecc. hanno constatato che nel mentre gli altri rimedi conteneri non portano sempre l'effetto desiderato è spesso faccia d'uopo di tentare l'uno dopo l'altro inutilmente, **assoggettando il malato a disordini gravi,** il **TENIFUGO VIOLANI** produce **prontamente** l'espulsione **completa** di **qualunque** verme solitario **senza arrecare alcun disturbo.** Esso si amministra anche ai bambini. Vendesi in tutte le Farmacie d'Italia e nelle principali dell'Estero. Opuscolo illustrato « **Sui vermi solitari, dei disturbi che producono,** ecc. » con autorevoli attestazioni mediche, *gratis*, a richiesta.

AVVERTENZA **Guardarsi dalle contraffazioni, sostituzioni, imitazioni ed esigere sopra ogni astuccio in carta viola la marca depositata e la firma dell'inventore:** *G. Violani*

* I sintomi principali che riscontransi ordinariamente negli individui affetti dalla tenia sono i seguenti: *il dimagramento, l'appetito capriccioso, la malinconia, la palpitazione, la digestione irregolare, i dolori allo stomaco, la irritabilità nervosa, il mal di capo, le vertigini, l'insonnia, il ronzio agli orecchi, l'alito cattivo, la salivazione, il sollevamento di un nodo fino alla gola, il malessere, l'abbattimento di forze, i movimenti alle intestina, il prurito al naso ed all'ano, i dolori intestinali, ecc.*

Laboratorio Chimico-Farmaceutico

DEL

Cav. Uff. P. SPADARO GRASSI

CATANIA

REPARTO SPECIALITÀ

Ematobiogene.

(Soluzione titolata di Glico-fosfo-arseniato ferroso). Rimedio pronto ed efficace per il rifacimento del sangue e del sistema nervoso. — Indicatissimo nelle **Anemie, Clorosi, Nevrastenie** e, in generale, in tutti quei casi ove si tratti di rialzare la nutrizione dei tessuti nervosi e di stimolarne l' attività.

Boccetta con istruzione L. 2, 50

Pillole Antimalariche.

Guariscono rapidamente e infallibilmente **le febbri** e le **recidive** malariche. Le sole che usate preventivamente, rendono innocue le punture delle

ANOPHELES MALARICHE

Scatola da 24 pillole L. 2 - da 12 pillole L. 1,10

Si trovano nelle primarie farmacie

Il Laboratorio manda i suoi prodotti franchi di spese a domicilio a chiunque ne faccia richiesta a mezzo di cartolina vaglia per l' importo netto di essi. — È questo il solo modo di impedire che il pubblico abbia, come è facile, un prodotto contraffatto.

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

" Semprevivi „

BIBLIOTECA POPOLARE CONTEMPORANEA

Ogni volume di circa 250 pag. **L. Una**

1 E. De Amicis
Le tre capitali

2 M. Serao
Storia d'una monaca

3 G. Verga
Una peccatrice

4 F. Cavallotti
Italia e Grecia

5 L. Capuana
L'Isola del Sole

6 C. Lombroso
In Calabria

7 Neera
Fotografie matrimoniali

8 E. Panzacchi
Morti e viventi

9 V. Bersezio
Racconti popolari

10 F. Martini
A zonzo

11 E. Castelnuovo
Sulla laguna

12 M. Savi Lopez
La dama bianca

Dirigere commissioni e vaglia all'Ed. Cav. N. Giannotta

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

" Semprevivi "

BIBLIOTECA POPOLARE CONTEMPORANEA

Ogni volume di circa 250 pag. **L. Una**

13 A. Fogazzaro
Sonatine bizzarre

14 Olivieri Sangiacomo
San Martino

15 A. Rossi
Da Costantinopoli a Madrid

16 G. Bovio
Leviatano

17 Jarro (Piccini)
Pagine allegre

18-19 M. Serao
La ballerina (2 vol.)

G. A. Cesareo 20
Conver. letterarie

A. Bernardini 21
Prime novelle

Ragusa Moleti 22
Caleidoscopio

S. Lopez 23
Le ultime lettere

M. Mandalari 24
Proverbi Bandello

D. Angeli 25
Liliana Vanni

Dirigere commissioni e vaglia all'Ed. Cav. N. Giannotta

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

" Semprevivi "

BIBLIOTECA POPOLARE CONTEMPORANEA

Ogni volume di circa 250 pag. **L. Una**

26 I. Bencivenni
Piccoli drammi

27 L. Capuana
Il Decameroncino

28 Vadalà Papale
L'Addio del secolo

29 Bruno Sperani
Macchia d'oro

30 M. Serao
Lettere d'amore

31 L. Stecchetti
In bicicletta

Vertua Gentile 32
Fantasiosa

G. Strafforello 33
I Vecchi

Paolo Lioy 34
Curiosità

Contessa Lara 35
L'Innamorata

Anna Franchi 36
Decadente

L. Pirandello 37
Il Turno

Dirigere commissioni e vaglia all' Ed. Cav. N. Giannotta

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

" Semprevivi „

BIBLIOTECA POPOLARE CONTEMPORANEA

Ogni volume di circa 250 pag. L. Una

38 G. Pitrè

Curiosità popolari

39 E. Panzacchi

Donne e Poeti

40 A. Amore

Belliniana

41 A. Altobelli

Torneando

F. Orsi 42

Sull' Aia

G. Mantica 43

Di passaggio

IN CORSO DI STAMPA:

Boner E. G.—*Fra Scilla e Cariddi*—Novelle.
Cesareo G. A.—*Conversazioni letterarie*—2ª serie.
Carbone F.—*Le tristezze dell' amore*—Novelle.
Costanzo G. A.—*Bricciche letterarie.*
Favitta S.—*Imagini della Spagna contemporanea.*
Olivieri Sangiacomo A.—*L'eroico amore*—Novella.

I volumi della suddetta « Biblioteca » si trovano legati in tela e oro, e costano, ciascuno in più, L. 0. 80.

Dirigere commissioni e vaglia all' Ed. Cav N. Giannotta

LIQUORI

DELLA DITTA ANTONIO PASTORE

Milano — Viale Monza, 12.

Sono ottimi sotto ogni rapporto, cioè dal lato igienico e dal lato gastronomico e li raccomandiamo a tutti coloro, che non potendo far senza di qualche bicchierino di un liquido eccitante, devono almeno procurare di non sciupare la salute.

MATE DE-MORO

Livorno — Via del Corallo, 2.

Liquore di recente invenzione e che contiene tutti i principî aromatici e esilaranti del **MATE** *(Ilex paraguayensis)*, alimento nervino caffeico, che ho cercato di illustrare da molti anni e che forma la delizia di tanti popoli dell'America meridionale.

OFFICINA CHIMICA DELL'AQUILA

25 - S. Calocero - **MILANO** - *S. Calocero, 25.*

SI DIMAGRISCE in poche settimane prendendo ogni giorno alcune **PILLOLE CONTRO L'OBESITA'** del Dott. **Grandwall.** Rimedio di sicuro effetto e senza inconvenienti. Oltre distrugge l'adipe sono pure indicatissime contro i disturbi digestivi, stitichezza, emorroidi, asma, apoplessia, ecc. **Gratis** opuscolo spiegativo. L. **4,50** la scatola. (L. **4,75** franco di porto).

CALLI durioni, occhi di pernice, ecc. Guarigione pronta e permanente con sole poche applicazioni dell'infallibile Callifugo **CORNALINE.** Flacone con istruzione L. **1** (franco L. **1,30**).

CALVIZIE e **FORFORA** spariscono in breve tempo coll'uso del **TRICOFERON** del Dott. **Lawson,** unico specifico veramente efficace. — Bottiglia L. **3,50** (franco L. **4,20**).

MASTICE DENTARIO per la pronta otturazione dei denti cariati senza bisogno del dentista. Tubetto con istruzioni Cent. **50** (franco Cent. **65**).

GRATIS **IL MEDICO DI SE STESSO.** — Consigli pratici ad uso dei sani ed ammalati. — Guida per le famiglie — 52 pagine, illustrato. — Si spedisce a chiunque dietro invio di semplice carta da visita colle iniziali M. S. S.

Per le ordinazioni spedire Vaglia e Cartoline Vaglia

all' **OFFICINA CHIMICA DELL' AQUILA**

Via San Calocero, 25 — **MILANO.**

La gioia di vivere

ALMANACCO IGIENICO POPOLARE

Dott. PAOLO MANTEGAZZA

ALMANACCO
IGIENICO POPOLARE

ANNO XXXVIII

1093

LA GIOIA DI VIVERE

Le bonheur n'est pas un gros diamant, c'est une mosaïque de petites pierres harmonieusement rangées.

ALPHONSE KARR.

CATANIA

CAV. NICCOLÒ GIANNOTTA, EDITORE

Librajo di S. M. il Re d'Italia

DEPOSITI:

Roma, E. Loescher & C.
Milano, Albrighi, Segati & C. — U. Hoepli
Torino, S. Lattes & C. — G. B. Paravia & C. — G. B. Petrini
Genova, A. Donath — Bologna, Ditta N. Zanichelli — Libr. Treves
Napoli, G. B. Paravia & C. — Firenze, R. Bemporad & F.
Palermo, R. Sandron — A. Reber — Messina, G. Principato
Napoli, Luigi Pierro.

PROPRIETÀ LETTERARIA

ai sensi del testo unico delle Leggi 25 giugno 1865,
10 agosto 1875 e 18 maggio 1882
approvato con R. Decreto e Regol. 19 settembre 1882.

Reale Tipografia dell'Editore N. GIANNOTTA
Premiato Stabilimento a vapore con macchine celeri tedesche
CATANIA-Via Sisto, 58-60-62-62 bis-*(Stabile proprio)*-CATANIA

AL MIO CARO, AL MIO GENIALE AMICO

IL CAV. LUDOVICO WINTER

Un almanacco, che porta il titolo di Gioia di vivere, *non poteva esser dedicato che a voi, che in una delle vostre visite troppo rare a Firenze mi avete detto una volta una di quelle parole sapienti, che il vento non porta via; ma che il cuore conserva come una carezza e il cervello custodisce gelosamente nello scrigno più riposto dei suoi tesori.*

Vedendovi sempre giovane, robusto, sorridente, mi rallegravo con voi, dicendomi lieto di vedervi felice.

E voi, col vostro sorriso, che è l'espressione di una vita tutta spesa nel lavoro e nel culto delle più gentili idealità, mi rispondevate:

Caro Mantegazza, io non pretendo alla feli-

cità, ma mi accontento della serenità *e vedo con piacere, che anche voi la godete.*

E ci stringemmo le mani con una di quelle care strette, che dicono senza parole un mondo di cose, che affermano un consenso di aspirazioni, un' armonia perfetta di sentimenti e di idee.

Ecco perchè io dedico a voi questo modesto almanacco, col quale da trentotto anni parlo al popolo, studiandomi di dirgli una parola sana e consolatrice.

Quando vi scrissi, chiedendovi il permesso di questa dedica, voi col consueto vostro buon senso foderàto di poesia, non solo mi avete ringraziato del mio pensiero; ma mi avete anche detto, che « in questi tempi di scetticismo e di affarismo, in cui Prometeo è divenuto una figura incompresa, era bene « parlare della gioia di vivere ».

E poi poeticamente mi suggerivate una poetica copertina, che non potendo profanare, mettendola sopra un lunario, collocherei ben volentieri sopra un libro, se potessi e sapessi scriverlo; ma che voglio almeno lasciare quì colla penna, abbozzata da voi.

Voi vorreste, che in un libro destinato a lodare la gioia di vivere si mettesse in fronte un giovane seminudo, bello e vigoroso; una specie

di Apollo, che alzasse col braccio robusto la fiaccola della vita accesa da un fuoco vicino a lui e collo sguardo guardasse in alto; lieto e fiducioso. Accanto a lui vorreste vedere un rosaio fiorito e lontano lontano nello sfondo un tempio greco sulla cima di un monte, dietro cui si vedesse sorgere il sole.

Ai piedi di quel giovane vorreste vedere due colombe.

La copertina immaginata da voi sarebbe troppo bella per un povero lunario, ma spero che essa sarà fatta da altri, che sapesse scrivere un libro ottimista, che si mettesse di fronte al pessimismo invadente, crudele; insaziabile di dolori e di vittime.

Sono stato medico anch' io per più di un quarto di secolo, ma quando non ho potuto guarire il mio ammalato, l' ho sempre consolato e gli ho resa meno dolorosa la morte.

Invece il pessimismo moderno, che inonda la politica, l' arte, la filosofia, non fa che gridare a tutti e sempre:

Poveri noi, povero voi; noi siam tutti malati e tutti infelici. — Piaghe di fuori, cancro e gangrena al didentro. Uccidiamo i deboli e i forti e serbiamo la vita soltanto a noi, che rinnoveremo la vita e l' età dell' oro; copian-

do Dio, che innondando il mondo, non salvava la vita che ai prigionieri dell' Arca di Noè.

*
* *

Ma per un' altra ragione ho voluto dedicare a voi il mio libriccino.

Io volevo che il nome vostro, già caro agli orticultori e ai botanici, fosse conosciuto e amato da tutti gli italiani; perchè voi nato in Germania, per un lungo soggiorno nella nostra terra (e vi avete scelto uno dai paradisi più belli) e per il lungo e caldo amore all' Italia siete più italiano di tanti altri, che quì sono nati.

E siete anche italiano nell' anima, perchè adorate il bello, Dio primo degli Italiani, e lo coltivate e lo create, con quella sapiente moltiplicazione di fiori e di palme, di cui avete creato una vera officina gigantesca in Bordighera; oasi d' Oriente incastonata nella nostra splendida Liguria.

Voi nato modesto giardiniere, col lavoro indefesso, intelligente, instancabile, avete creato fra noi una nuova e potente industria, trasformando i campi ispidi di sterpi in giardini di rose e seminando di rose e di fiori le fredde città del nord.

Nell'ultima grande Esposizione di Amburgo voi fra cento rivali avete guadagnato la grande anfora d'argento, premio massimo concesso da Guglielmo II al trionfo dell'estetica nel campo dei fiori.

E voi così avete insegnato a tutti, che il commercio e l'industria non sono nemici della poesia e che l'uomo può spargere questa santa rugiada sulle ruote dell'officina, come nei campi seminati di spighe; guadagnandovi così quella beata serenità, *che voi a Firenze mi avete insegnato a stimare e a portare in alto.*

Che la fortuna ve la conservi fino all'estremo sospiro e voi lasciatela ai vostri figliuoli, come la più bella eredità, che un padre possa trasmettere alle generazioni future.

Addio, amico mio.

Serenella, 26 ottobre 1902.

Il Vostro
MANTEGAZZA

APPARIZIONI ASTRONOMICHE E CRONOLOGIA

DELL' ANNO 1903

Le quattro stagioni.

Princ. di	Primavera,	il 21 marzo,	a ore	20	m. 15
»	Estate,	» 22 giugno,	»	16	m. 5
»	Autunno,	» 24 settembre,	»	6	m. 44
»	Inverno,	» 23 dicembre,	»	1	m. 21

Computo Ecclesiastico.

Numero d'oro 4.	Lettera domenicale D.
Ciclo solare 8.	,, del Martir. B.
Indizione romana 1.	Epatta 2.

Dal Natale 1902 fino alla 1ª Domenica di Quaresima del 1903, corrono 9 settimane e 2 giorni.
L'anno 1903 è un annó comune e consta di 365 giorni.

Feste mobili.

Settuagesima, 8 febbr.	Litanie Ambrosiane, 25, 26 e 27 maggio.
Mercoledì delle Ceneri, 25 febbraio.	Pentecoste, 31 maggio.
Prima Domen. di Quaresima, 1 marzo.	SS. Trinità, 7 giugno.
Pasqua, di Ris. 12 aprile.	Corpus Domini, 11 giugn.
Litanie Romane (Rogaz.) 18, 19 e 20 maggio.	Avvento Ambrosiano, 15 novembre.
Ascensione, 21 maggio.	Avvento Romano, 29 novembre.

Le quattro tempora.

Temp.	Primaver. (Reminisc.),	— 4, 6, 7 marzo.
»	Estive (Trinitatis),	— 3, 5, 6 giugno.
»	Autunnali (Crucis),	— 16, 18, 19 settembr.
»	Invernali (Luciæ),	— 16, 18, 19 dicembr.

I segni del Calendario.

Il Sole	☉	Primo quarto . . .	☽
Luna nuova . . .	☌	Luna piena . . .	☍
		Ultimo quarto . .	☾

Eclissi.

Nell' anno 1903 avvengono due eclissi solari e due lunari. Nei nostri paesi è visibile la prima eclisse lunare: della seconda è vesibile solo una piccola parte.

La *prima* eclisse anulare di Sole, avviene il 29 marzo ed è invisibile in Italia. Congiunzione vera della Luna col Sole a ore 2 m. 26. Questa eclisse è visibile nell' Asia, nel Nord-Ovest dell' America settentrionale, nelle regioni polari artiche e nella parte boreale dell' Oceano Pacifico.

La *seconda* eclisse parziale di Luna, avviene l' 11-12 aprile ed è visibile in Italia. Opposizione vera della Luna col Sole a ore 1 m. 18 del giorno 12. Grandezza dell' eclisse: 0.97 del diametro lunare. Istante medio a ore 1 m. 13 del giorno 12. Questa eclisse è visibile nell' Asia, nell' Oceano Indiano, in Europa, in Africa e in America. — L' 11 aprile 1903 la luna nasce a Milano a ore 18 m. 41, culmina a ore 0 m. 24 del giorno 12 e tramonta a ore 5 m. 57 dello stesso giorno.

La *terza* eclisse totale di Sole, avviene il 21 settembre ed è invisibile in Italia. Congiunzione vera della Luna col Sole a ore 5 m. 31. Questa eclisse è visibile nel Sud-Est dell' Africa, sulle coste meridionali dell' Australia e nelle regioni polari antartiche.

La *quarta* eclisse parziale di Luna, avviene il 6 ottobre ed è visibile in parte in Italia. Opposizione vera della Luna col Sole a ore 16 m. 24. Grandezza dell' eclisse: 0.87 del diametro lunare. Istante medio a ore 16 m. 18. Questa eclisse è visibile nell' Ovest dell' America settentrionale, nell' Oceano Pacifico, in

Australia, in Asia, nell' Oceano Indiano e nella massima parte d' Europa e d' Africa. Nei nostri paesi la Luna nasce verso la fine dell' eclisse.

Cronologia del 1903.

L' anno 1903 corrisponde all' anno:

6616 del periodo Giuliano;

7411 dell' êra bizantina (dalla creazione del mondo);

2650 dell' êra di Nabonassare, fissata al 26 febbrajo dell' anno 3967, periodo Giuliano;

2679 delle Olimpiadi (III° anno della 670ª Olimpiade) che comincia nel luglio 1903;

2656 dalla fondaz. di Roma secondo Varrone;

1903 del Calendario Giuliano o Russo, che comincia 13 giorni più tardi, il 14 gennajo;

5663 dell' êra israelitica che comincia il 2 ottobre 1902 e finisce il 21 sett. 1903;

1320 dell' Egira (êra maomettana, Calendario turco) che comincia il 10 aprile 1902;

111 del Calendario repubblicano franc. che comincia il 24 settembre 1902;

39 del 76°. Ciclo del Calendario Chinese, che comincia l' 8 febbrajo 1902.

1	GENNAIO	☉ lev. e tram. fasi lun.
G. 1	**Circoncis.**	
V. 2	s. Defendente	
S. 3	s. Antero	
D. 4	s. Tito v.	☉
L. 5	s. Telesforo	lev. 8,14
M. 6	**Epifania**	tr. 4, 46
M. 7	La Cristoforia	☽
G. 8	I ss. 40 Martiri	il 6,
V. 9	s. Giuliano	ore 10,57
S. 10	s. Paolo. *erem.*	sera
D. 11	s. Iginio	☉
L. 12	s. Massimo	lev. 8,12
M. 13	s. Ilario	tr. 4,54
M. 14	s. Dazio	☽
G. 15	s. Mauro	il 13,
V. 16	s. Marcello	ore 3,17
S. 17	s. Antonio	sera
D. 18	**S. N. di Gesù**	☉
L. 19	s. Bassano	lev. 8,8
M. 20	s. Sebastiano	tr. 5,3
M. 21	s. Agnese	☾
G. 22	s. Vincenzo	il 20,
V. 23	Spos. di M. V.	ore 0,49
S. 24	s. Babila	sera
D. 25	Conv. di s. P.	☉
L. 26	s. Paola	lev. 8,2
M. 27	s. Giov. Crisost.	tr. 5,13
M. 28	s. Cirillo	☽
G. 29	s. Aquilino	il 28,
V. 30	s. Savina	ore 5,39
S. 31	s. Giulio	sera

2	FEBBRAIO	☉, lev. tram. fasi lun.
D 1	s. Ignazio	☉
L. 2	**Purif. di M. V.**	lev. 7,54
M. 3	s. Biagio	tr. 5,24
M. 4	s. Veronica	☽
G. 5	s. Agata	il 5,
V. 6	s. Dorotea	ore 11,33
S. 7	s. Romualdo	matt.
D. 8	**Sett.** s. Onorato e s. Giovenzio	☉
L. 9	s. Apollonia	lev. 7,44
M. 10	s. Scolastica	tr. 5,35
M. 11	s. Lazzaro	☽
G. 12	s. Severino	il 12,
V. 13	s. Giov. Buono	ore 1,58
S. 14	s. Valentino	matt.
D. 15	**Sess.** ss. Faustino e Giov.	☉
L. 16	s. Giuliana	lev. 7,33
M. 17	s. Donato	tr. 5,45
M. 18	s. Simeone	☾
G. 19	s. Corrado	il 19,
V. 20	s. Zenobio	ore 7,23
S. 21	Vitt. di s. Ambr.	matt.
D. 22	**Quinq.** s. Margherita	☉
L. 23	s. Policarpo	lev. 7,22
M. 24	s. Mattia	tr. 5,56
M. 25	**Le Ceneri**	☽
G. 26	s. Alessandro	il 27,
V. 27	s. Osvaldo	ore 11,20
S. 28	s. Macario	matt.

3	MARZO	☉ lev. e tram. fasi lun.
D. 1	**Inv.** s. Albino	☉
L. 2	s. Simplicio	lev 7,9
M. 3	s. Cunegonda	tr. 6,7
M. 4	s. Lucio	☽
G. 5	s. Eusebio	il 6,
V. 6	s. Marziano	ore 8,14
S. 7	s. Tomaso d'Aq.	sera
D. 8	**Rem.** s. Giov. di Dio	☉
L. 9	s. Francesca R.	lev. 6,56
M. 10	s. Valentino	tr. 6,16
M. 11	s. Benedetto	☾
G. 12	s. Gregorio Mag.	il 13,
V. 13	s. Macedonio	ore 1,13
S. 14	s. Felicissimo	sera
D. 15	**Oculi.** s. Longino	☉
L. 16	s. Abramo	lev. 6,42
M. 17	s. Patrizio	tr. 6,27
M. 18	s.-Gabriele	☾
G. 19	**s. Giuseppe**	il 21,
V. 20	s. Gioachino	ore 3,8
S. 21	s. Benedetto	matt.
D. 22	**Læt.** s. Paolo	☉
L. 23	s. Vittoriano	lev. 6,28
M. 24	s. Timoteo	tr. 6,37
M. 25	**Annunc. M. V.**	●
G. 26	s. Roberto	il 29,
V. 27	s. Giovanni	ore 2,26
S. 28	s. Rogato	matt.
D. 29	**Jud.** s. Eustach.	☉
L. 30	s. Amedeo G. E.	lev. 6,14
M. 31	s. Mauricillo	tr. 6,47

4	APRILE	☉ lev. e tram. fasi lun.
M. 1	s. Teodoro	☽
G. 2	s. Franc. da P.	il 5,
V. 3	s. Pancrazio	ore 2,52
S. 4	s. Isidoro	matt.
D. 5	**D. delle Palme**	☉
L. 6	s. Celestino	lev. 6,0
M. 7	s. Amatore	tr. 6,57
M. 8	**Mercoledì santo**	☾
G. 9	**Giovedì santo**	il 12,
V. 10	**Venerdì santo**	ore 1,18
S. 11	**Sabato santo**	matt.
D. 12	**Pasqua di Ris.**	☉
L. 13	*L. dell' Angelo*	lev. 5,46
M. 14	s. Valeriano	tr. 7,5
M. 15	s. Basilissa	☾
G. 16	ss. Calisto e C.	il 19,
V. 17	s. Aniceto	ore 10,30
S. 18	s. Amedeo	sera
D. 19	**Quasim.** s. Leone IX	☉
L. 20	s. Sulpizio	lev. 5,33
M. 21	s. Anselmo	tr. 7,16
M. 22	s. Sotero	●
G. 23	s. Marcolo	il 27,
V. 24	s. Giorgio	ore 2,31
S. 25	s. Marco	sera
D. 26	**Mis.** s. Cleto	
L. 27	s. Amatore	☉
M. 28	ss. Vitale e Val.	lev. 5,21
M. 29	s. Pietro da Ver.	tr. 7,25
G. 30	s. Cater. da S.	

5	MAGGIO	☉ lev. e tram. fasi lun.
V. 1	ss. Giac. e Filip.	
S. 2	s. Atanasio	
D. 3	**Jub.** Inv. d. s. Cr.	☉
L. 4	s. Gottardo	lev. 5,9
M. 5	s. Pio V. *papa*	tr. 7,34
M. 6	s. Giov. Damasc.	☽
G. 7	s. Stanislao	il 4,
V. 8	s. Vittorio	ore 8,26
S. 9	s. Gregorio Naz.	matt.
D. 10	**Cant.** s. Isidoro	☉
L. 11	s. Majolo	lev. 4,59
M. 12	s. Pancrazio	tr. 7,44
M. 13	s. Natale, *arciv.*	♋
G. 14	s. Bonifazio	il 11,
V. 15	s. Torquato	ore 2,18
S. 16	s. Giovanni Nep.	sera
D. 17	**Rog.** s. Pasq. B.	☉
L. 18	s. Felice	lev. 4,50
M. 19	s. Pietro Celest.	tr. 7,53
M. 20	s. Bernard. d. S.	☾
G. 21	**Ascens. N. S.**	il 19,
V. 22	s. Eusebio	ore 4,18
S. 23	s. Desiderio	sera
D. 24	**Ex.** s. Robustin.	☉
L. 25	s. Dionigi	lev. 4,42
M. 26	s. Filippo Neri	tr. 8,1
M. 27	s. Gregorio VII.	♌
G. 28	s. Senatore	il 26,
V. 29	ss. Elent. e Sisin.	ore 11,50
S. 30	s. Ferdinando	sera
D. 31	**Pentecoste**	

6	GIUGNO	☉ lev. e tram. fasi lun.
L. 1	s. Gratiniano	☉
M. 2	s. Erasmo	lev. 4,36
M. 3	s. Clotilde	tr. 8,8
G. 4	s. Quirino	☽
V. 5	s. Bonifazio	il 2,
S. 6	s. Eustorgio	ore 2,24 sera
D. 7	**La SS. Trinità**	☉
L. 8	s. Ippolito	lev. 4,32
M. 9	ss. Primo e Felic.	tr. 8,15
M. 10	s. Marcellina	♍
G. 11	**Corpus Domini**	il 10,
V. 12	s. Basilide	ore 4,8
S. 13	s. Anton. da Pad.	matt.
D. 14	s. Eliseo	☉
L. 15	ss. Vito e Mod.	lev. 4,30
M. 16	s. Aureliano	tr. 8,19
M. 17	s. Agrippino	☾
G. 18	s. Giuliana Falc.	il 18,
V. 19	s. Gervaso	ore 7,44
S. 20	s. Silverio	matt.
D. 21	s. Luigi Gonz.	☉
L. 22	s. Paolino	lev. 4,29
M. 23	s. Adeodato	tr. 8,20
M. 24	Nasc. di s. G. B.	♎
G. 25	s. Eligio	il 25,
V. 26	ss. Giov. e Paolo	ore 7,11
S. 27	s. Tomaso	matt.
D. 28	s. Leone II	☉
L. 29	**ss. Pietro e P.**	lev. 4,33
M. 30	Comm. di s. P.	tr. 8,23

7	LUGLIO	☉ lev. e tram. fasi lun.
M. 1	s. Domiziano	☽
G. 2	Visit. di M. V.	il 1,
V. 3	s. Eulogio	ore 10,2
S. 4	s. Ulderico	sera
D. 5	s. Margherita	☉
L. 6	s. Tranquillino	lev. 4,36
M. 7	s. Consolo	tr. 8,21
M. 8	s. Ampellio	♍
G. 9	s. Zenone	il 9,
V. 10	s. Felicita	ore 6,43
S. 11	s. Pio, I, *papa*	sera
D. 12	ss. Naborre e F.	☉
L. 13	Patrocinio M. V.	lev. 4,42
M. 14	s. Bonaventura	tr. 8,19
M. 15	s. Camillo Lell.	☾
G. 16	**B. V. del Carm.**	il 17,
V. 17	s. Marcellina	ore 8,24
S. 18	s. Materno	sera
D. 19	s. Teodoro	☉
L. 20	s. Girolamo Em.	lev. 4,49
M. 21	s. Prassede	tr. 8,13
M. 22	s. Maria Maddal.	♎
G. 23	s. Apollinare	il 24,
V. 24	s. Cristina	ore 1,46
S. 25	s. Giacomo	sera
D. 26	s. Anna	☉
L. 27	s. Lorenzo	lev. 4,57
M. 28	ss. Nazaro e Cel.	tr. 8,6
M. 29	s. Marta	☽
G. 30	ss. Abdone e Sen.	il 31,
V. 31	s. Calimero	ore 8,15

8	AGOSTO	☉ lev. e tram. fasi lun.
S. 1	s. Pietro in Vinc.	
D. 2	s. Maria d. Ang.	☉
L. 3	Inv. d. reliquie di s. Stef.	lev. 5,5
M. 4	s. Domenico	tr. 7,56
M. 5	Madonna d. Neve	♌
G. 6	La Transf. di N.S.	il 8,
V. 7	s. Gaet. da Th.	ore 9,54
S. 8	s. Erminia	matt.
D. 9	ss. Fermo e R.	☉
L. 10	s. Lorenzo	lev. 5,14
M. 11	s. Radegonda	tr. 7,46
M. 12	s. Chiara	☾
G. 13	s. Ippolito	il 16,
V. 14	s. Eusebio	ore 6,23
S. 15	**Assunz. di M.V.**	matt.
D. 16	s. Simpliciano	☉
L. 17	s. Anastasio	lev. 5,23
M. 18	s. Mammete	tr. 7,35
M. 19	s. Giacinto	♍
G. 20	s. Bernardo	il 22,
V. 21	s. Privato	ore 8,51
S. 22	s. Alfon. de' Lig.	sera
D. 23	s. Mauricillo	☉
L. 24	s. Bartolomeo	lev. 5,33
M. 25	s. Lodovico	tr. 7,23
M. 26	s. Alessandro	☽
G. 27	s. Genesio	il 29,
V. 28	s. Agostino	ore 9,34
S. 29	Dec. di s. G. B.	sera
D. 30	s. Rosa da Lima	
L. 31	s. Abbondio	

9	SETTEMBRE	☉ lev. e tram. fasi lun.
M. 1	s. Egidio	
M. 2	s. Mansueto Sav.	☉
G. 3	s. Ansano	lev. 5,42
V. 4	s. Rosalia	tr. 7,10
S. 5	s. Vittorino	
D. 6	s. Zaccaria	☉
L. 7	s. Regina	lev. 5,51
M. 8	**Nativ. di M. V.**	tr. 6,56
M. 9	s. Claudia	♌
G. 10	s. Nicola da Tol.	il 7,
V. 11	ss. Proto e Giac.	ore 1,20
S. 12	ss. Valent. e Cor.	matt.
D. 13	s. Maurilio	☉
L. 14	L'Esalt. d. s. Cr.	lev. 6,1
M. 15	I 7 dolori di M. V.	tr. 6,41
M. 16	s. Eufemia	☾
G. 17	Le stimm. d. s. Fr.	il 14,
V. 18	s. Eustorgio	ore 2,14
S. 19	s. Gennaro	sera
D. 20	s. Glicerio	☉
L. 21	s. Matteo	lev. 6,10
M. 22	s. Maurizio	tr. 6,28
M. 23	s. Lino	♍
G. 24	s. Tecla	il 21,
V. 25	s. Anatalone	ore 5,31
S. 26	s. Cipriano	matt.
D. 27	ss. Cosma e Dam.	☉
L. 28	s. Venceslao	lev. 6,19
M. 29	s. Michele Arc.	tr. 6,14
M. 30	s. Girolamo	

10	OTTOBRE	☉ lev. e tram. fasi lun.
G. 1	s. Remigio	☽ il 28
V. 2	ss. Angeli Cust.	sett.
S. 3	s. Candido	ore 2,9 sera
D. 4	**M. ss. del Ros.**	☉
L. 5	s. Placido	lev. 6,28
M. 6	s. Brunone	tr. 6,0
M. 7	s. Brigida	♎
G. 8	s. Pelagia	il 6,
V. 9	s. Donnino e D.	ore 4,24
S. 10	s. Francesco Bor.	sera
D. 11	s. Anastasio	☉
L. 12	s. Mona	lev. 6,37
M. 13	s. Edoardo	tr. 5,46
M. 14	s. Calisto	☾
G. 15	s. Teresa	il 13,
V. 16	s. Gallo	ore 8,57
S. 17	s. Edvige	sera
D. 18	s. Luca	☉
L. 19	s. Pietro d'Alc.	lev. 6,47
M. 20	s. Massimo	tr. 5,33
M. 21	s. Orsola	♏
G. 22	s. Donato	il 20,
V. 23	s. Giov. da C.	ore 4,30
S. 24	s. Raffaele	sera
D. 25	ss. Crispino e Cr.	☉
L. 26	s. Evaristo	lev. 6,58
M. 27	s. Fiorenzo	tr. 5,21
M. 28	ss. Simone e Giud.	☽
G. 29	s. Quintino	il 28,
V. 30	s. Saturnino	ore 9,33
S. 31	s. Quirino	matt.

11	NOVEMBRE	☉ lev. e tram. fasi lun.
D. 1	**Tutti i Santi**	☉
L. 2	**C. de' Defunti**	lev. 7,9
M. 3	s. Uberto	tr. 5,9
M. 4	s. Carlo Borrom.	☽
G. 5	s. Magno	il 5,
V. 6	s. Leonardo	ore 6,28
S. 7	s. Vitale	matt.
D. 8	I ss. 4 Coronati	☉
L. 9	s. Aurelio	lev. 7,18
M. 10	s. Andrea	tr. 4,59
M. 11	s. Martino	☾
G. 12	s. Diego	il 12,
V. 13	s. Omobono	ore 3,46
S. 14	s. Clemente	matt.
D. 15	s. Eugenio	☉
L. 16	s. Emiliana	lev. 7,28
M. 17	s. Geltrude	tr. 4,50
M. 18	s. Romano	☽
G. 19	s. Ponziano	il 19,
V. 20	s. Benigno Bossi	ore 6,10
S. 21	Pres. di M. V.	matt.
D. 22	s. Cecilia	☉
L. 23	s. Clemente	lev. 7,39
M. 24	s. Prospero	tr. 4,43
M. 25	s. Caterina	☽
G. 26	s. Anatalia	il 27,
V. 27	s. Massimo	ore 6,37
S. 28	s. Gregorio	matt.
D. 29	I ss. Francescani	☉
L. 30	s. Andrea	lev. 7,53
		tr. 4,37

12	DICEMBRE	☉ lev. e tram. fasi lun.
M. 1	s. Castriziano	
M. 2	s. Bibiana	☽
G. 3	s. Mirocle	il 4,
V. 4	s. Barbara	ore 7,13
S. 5	s. Dalmazio	sera
D. 6	s. Nicolò	☉
L. 7	s. Ambrogio	lev. 7,57
M. 8	**L'Immac. Conc.**	tr. 4,34
M. 9	s. Siro I	☾
G. 10	s. Melchiade	il 11,
V. 11	s. Damaso	ore 11,53
S. 12	s. Costanza	matt.
D. 13	s. Lucia	☉
L. 14	s. Matroniano	lev. 8,5
M. 15	s. Aurelia	tr. 4,33
M. 16	s. Adelaide	☽
G. 17	s. Lazzaro	il 18,
V. 18	s. Graziano	ore 10,26
S. 19	s. Nemesio	sera
D. 20	s. Liberato	☉
L. 21	s. Tomaso	lev. 8,10
M. 22	s. Demetrio	tr. 4,35
M. 23	s. Vittoria	☽
G. 24	s. Gregorio	il 27,
V. 25	**Natale di N. S.**	ore 3,23
S. 26	s. Stefano	matt.
D. 27	s. Giovanni Ev.	
L. 28	I ss. Innocenti	☉
M. 29	s. Tomaso	lev. 8,13
M. 30	s. Eugenio	tr. 4,38
G. 31	s. Silvestro	

CAPITOLO I.

Il tempo che fa. — Rapporti intimi fra il cielo e gli uomini. — Che cosa sia la serenità in cielo e in terra. — Piccola disuguaglianza delle umane disuguaglianze. — La gioia di vivere e augurio ai miei lettori. — Aforismi sulla felicità.

> Tout à l'épilepsie: on ne rit plus, on se tord.
> Alphonse Daudet

Novanta volte in cento, se non siete preoccupati da pensieri dominatori, siano poi lieti o tristi, fantastici o angosciosi; appena alzati voi aprite la finestra e guardate il cielo e se siete un pigro sabarita, che si fa aprire la finestra da altri; appena il cameriere o la cameriera è entrata nella vostra camera, le dirigete a bruciapelo questa domanda:

Che tempo fa?

È questa la prima curiosità con cui aprite i pensieri della giornata e la risposta che vi ha data il vostro occhio o il vostro servo vi darà la prima emozione, che riceverete nel pasto quotidiano di piaceri e di dolori, di impazienze e di sorprese, di desiderii e di di-

singanni, che vi ha preparato quella trecentosessantacinquesima unità dell'anno.

Gli occhi vostri e il vostro cameriere hanno risposto alla vostra domanda:

Pessimo tempo — piove — tira vento — fa freddo.

E l'emozione vostra è stata dolorosa e il vostro volto si è fatto brutto come il cielo. — Fronte corrugata, labbra tirate insù a toccare il naso — il cipiglio dell'ira e del dispetto.

Cielo nuvoloso.

E anche la faccia vostra segna il tempo nuvoloso — occhi socchiusi, testa che oscilla da destra a sinistra e da sinistra a destra. Espressione dubbiosa, displicente, scontenta.

Cielo sereno, tempo magnifico.

E nel dirvelo i vostri occhi si sono allargati, quasi volessero beversi un ampio sorso di azzurro e se è il servo che vi ha data quella risposta, ve l'ha detto sorridendo, contento anche lui per conto proprio e contento anche lui di farvi contento.

Noi tutti, grandi e piccini, ricchi e poveri, ottimisti e pessimisti siam legati al cielo con centomila fila invisibili. Con lui ridiamo, con lui si piange, con lui si teme e con lui si spera e quasi noi fossimo uno specchio fedele in cui si riflette il cielo, noi ne riceviа-

mo il saluto, l'influenza; una parte massima del bene e del male che si gode e si soffre.

E quando nella via ci incontriamo con qualcuno di nostra conoscenza, dopo il primo saluto, non è forse il primo discorso quello che riguarda il tempo?

Oh che tempo cane!

Ma che cosa ne dite di questo tempo?

Che tempo uggioso; nè bello nè brutto— qualcosa che mi rammenta il *dolce e forte,* l'*agrodolce,* piatti che detesto.

O invece:

Che bel tempo!

Che delizia! Possa almeno durare!

Ma è proprio un tempo da paradiso!

Si dice spesso ridendo, che quando non si sa dir nulla di meglio o di più importante, o quando ci si vuol preparare a dir cose gravi o dolorose o per qualunque ragione difficili a dirsi, si incomincia sempre a parlare del tempo.

E questo è vero, ma è vero, perchè lo stato del cielo è una questione, che interessa tutti quanti e siam sicuri, che parlandone, avremo sicuramente una risposta.

Egli è perchè tutti gli uomini della terra hanno una cappa comune e che copre con eguaglianza immutabile il palazzo del re e

la capanna del contadino. E fino ad ora anche i miliardari americani non hanno saputo mai ordinarsi un dì sereno. La natura è assai più giusta delle nostre leggi!

***

Ma io non voglio parlarvi dei modi diversi, coi quali il cielo agisce sopra di noi; colla luce, col calore, coll'umidità; con tutto quel complesso di elementi che formano un clima. Se mi leggete da un pezzo voi conoscete benissimo l'igiene dei climi, l'igiene delle stagioni, etc. etc.

Io qui non voglio parlarvi che del cielo sereno per mostrarvi come abbia tutti i caratteri della nostra serenità interiore, che dovrebbe essere lo stato ordinario e costante del nostro Io.

I sinonimi sono rivelazioni inconscie della nostra natura e ci danno lezioni di psicologie più vere e più profonde di quelle, che ci ammaniscono ogni giorno certi psicologi metafisici, che si divertono a ingarbugliarsi e a raggomitolarsi nelle ragnatele dei loro sofismi e della loro logomachia.

Non è forse vero che *sereno* si dice del cie-

lo e dell'aria pura, chiara e senza nuvoli, ma vuol dire anche *lieto, tranquillo, allegro?*

E la *serenità* è del cielo come dell'anima e vuol dire purezza d'aria e di cielo, come quiete e tranquillità.

*
* *

Dunque io non posso dare ai lettori del mio lunario la serenità del cielo, quando è nuvoloso o piovoso; ma vorrei poter dar loro la *serenità interiore,* che è molto più importante dell'altra; che è il tesoro dei tesori e che io definirei la *gioia di vivere.*

E la gioia di vivere è qualcosa di meglio della felicità, perchè è possibile a tutti, perchè può durare tutta la vita e con un po' d'arte e di pazienza si può trovare in tutte le condizioni sociali, che segnano le umane gerarchie.

Sull'arte di esser felici ho scritto un volumetto, che fu il primo della *Piccola biblioteca del popolo italiano* del Barbèra e che ebbe l'onore di parecchie traduzioni in lingue straniere; ma qui non aspiro che a sciogliere un problema molto più semplice. Vorrei che tutti sapessimo esser *sereni,* come lo vuole il mio caro amico Winter di Bordighera.

Sarà forse troppa superbia la mia, ma per me la felicità, come la intendo io, è quasi una stessa cosa colla serenità, che io ho definito in quel mio libro per la *salute morale.*

E fin d'allora io diceva, che la felicità è creduta un'utopia per la semplice ragione che noi facciamo di essa sinonimo di soddisfazione di tutti i desideri, mentre essa è tutt'altra cosa.

Finchè rimane un desiderio non soddisfatto, finchè rimanga ad avere una cosa che non si possiede, l'uomo (si dice) non è felice.

Lo credo io! Anche una vita di cento secoli non basterebbe a soddisfare tutti i desiderî, che possono sorgere nel cervello umano! È fecondo il coniglio, è più feconda la gallina; e più fecondo ancora lo storione; ma fecondissima sopra tutte le creature di questo mondo è la fantasia, che ad ogni scatto della sua luce ti fa apparire innumerevoli come le arene i desiderii umani.

Così come la natura genera a mille e a milioni i semi, senza che tutti trovino la terra che li accolga e li trasformi in piante, così la fecondissima natura umana getta al vento a mille a mille i suoi desiderii, ma non tutti possono, nè devono trasformarsi in gioie. Essi si disperdono nel vuoto infinito

dello spazio, che accoglie tanti raggi di luce, che nulla hanno rischiarato: tante emanazioni di calore, che nulla hanno riscaldato; tanti pensieri che non hanno nulla insegnato.

In natura forse a mille fiori corrisponde un frutto, ma i fiori rimangon sempre fiori e sono uno dei bellissimi ornamenti del nostro piccolo mondo.

Così è nel mondo umano: sorgono, s'incalzano, sbocciano, fioriscono a frotte, a turbe, a legioni i desiderii; ma solo alcuni pochi fruttano e maturano, senza che per questo manchi ad essi la bellezza iridiscente della speranza, senza che anch'essi non abbiano la loro missione nell'umana attività e nell'umana felicità.

Se d'ogni desiderio volete un frutto, non basterebbero a raccogliere tanta messe tutti i granai del mondo e voi dovreste uscir di casa per lasciar posto al grano (1).

Dunque siamo intesi: per me la gioia di vivere è quasi sinonimo di felicità, ma non di quella che intendono i più e che è un'utopia come la quadratura del circolo e il moto perpetuo.

---

(1) MANTEGAZZA — *L'arte di esser felici.* Firenze, Barbèra 1886, pag. 16.

È desolante, è triste sentire le lamentazioni, che da secoli gli uomini lanciano al cielo in tutte le lingue e contro tutti gli Dei; che nelle diverse religioni hanno creato l'uomo e non l'hanno saputo fare felice.

Di logici secondo questi eterni lamentatori non ci sarebbero che i suicidi o quelli che credono, che al di là della tomba si rimedierà a tutto e tutte le cambiali protestate dalla felicità non pagata saranno liquidate dalla mano pietosa e misericordiosa di un Dio infinitamente buono.

Sulla felicità umana corrono per le vie del volgo e nell'Olimpo dei pensatori tali e tanti paradossi, che farebbero dubitare della serietà della logica.

Raccogliete tutte le preghiere, che a milioni di miliardi dirigono tutti gli uomini della terra ai loro Dei; preghiere che vengono sempre dopo le lamentazioni.

Son tutte voci, che domandano la soddisfazione di uno, di dieci, di cento desiderii.

Ed io invece, se avessi anche un Dio solo, ma serio e con cui potessi prendermi una certa confidenza, non avrei per lui che una sola ed unica preghiera:

Dio onnipotente e misericordioso, conserva sempre in me qualche desiderio.

Ogni uomo deve soddisfare certi desiderii fisici, morali, intellettuali, che sono indispensabili per godere la *gioia di vivere*. Noi dobbiamo esser sani, non patire la fame nè la sete, amare ed essere amati, avere in società quel posto gerarchico a cui abbiamo diritto.

E ad aver questo lavoriamo, studiamo per noi e per gli altri. La nostra educazione e la nostra civiltà non hanno altro scopo che quello di fare in modo, che individui e società possano goder tutti di quelle buone cose, che stanno in tre righe di scritto, ma che pur sono la sintesi dei più grandi bisogni, delle più grandi aspirazioni di tutti gli uomini.

Ma poi, se soddisfatti quei bisogni elementari, direi organici della nostra natura, voi non godete la gioia di vivere, è perchè siete incontentabili e indegni di esser felici.

Abbiate pure altri e maggiori desiderii, e scriveteli sopra delle brave cambiali e fatele firmare dalla *Speranza,* che è un banchiere povero, ma onesto; e serbatale nel vostro portafogli, guardandole di quando in quando, e dando loro aria e sole, perchè non ammuffiscano.

*
* *

Se domani fosse possibile trovare un istrumento che sapesse misurare o pesare la felicità negli uomini, si farebbero tali scoperte da trasformare il mondo e da trasformarlo in meglio.

Le disuguaglianze umane, che ci appajono ad uno sguardo superficiale, così sfacciate e così crudeli, ci sembrerebbero molto minori, e noi troveremmo nei più bassi gradini della gerarchia molti felici, di cui non sospettiamo neppure l'esistenza e lassù nelle nuvole della ricchezza e degli onori moltissimi infelici.

Egli è perchè il denaro, le onoranze, le vanità, la gloria sono bellissime cose, sono grandi coefficienti della felicità; ma anche messe tutte insieme non bastano a darci la gioia della vita.

Se in basso abbiamo molti dolori ignoti ai ricchi, in alto ne abbiamo altri moltissimi del tutto ignoti ai poveri e agli analfabeti. In basso i dolori sono quasi tutti unicamente fisici: in alto abbiamo i fisici, ma ne abbiamo di tremendi, di crudeli nel mondo dei sentimenti e del pensiero, che in basso non si conoscono neppur di nome e che nessun dizionario basterebbe ad esprimere.

L'educazione, come usa oggi, ci fornisce di nuovi strumenti atti a farci godere nuove e delicate gioie, ma ci rende anche straordinariamente sensibili ai dolori di alta gerarchia.

Se leggerete tutto il mio almanacco, se già avete letto il mio *Secolo nevrosico,* dovete saperne qualche cosa a questo proposito.

Ed è per questo che ad epigrafe di questo mio capitolo ho messo le parole spietatamente irouiche del Daudet, quando in poche parole dipinse il nervosismo moderno:

Tutto è all'epilessia: non si ride più, ma ci si contorce.

*
* *

La gioia di vivere è la gioia fondamentale di tutte le gioie, è la pietra su cui si devono edificare tutte le felicità, in tutte le loro forme, in tutti i loro gradi.

È direi l'alfabeto, senza di cui non si possono far le parole, è l'orditura senza di cui non si può tessere alcuna stoffa.

Date pure il genio, e i milioni, la gloria e l'onore a un uomo; ma s'egli non è in condizione da godersi la gioia della vita, egli non potrà esser felice.

E ne avete la prova, trovando nella storia e intorno a voi tanti genii disperati, tanti milionarii e tanti gloriosi infelici, tanti innamorati maledetti.

La gioia di vivere è la salute perfetta del corpo, in tutto il suo organismo completo di visceri, di nervi, di cuore e di cervello.

E devono goderla anche tutti gli animali e anche tutte le piante, che non hanno cervello.

È l'equilibrio di tutte le forze, di tutte le affinità fisiche, *chimiche e morali;* è insomma la vita, che dice a se stessa:

Sono felice di vivere.

Ho una bambina di dieci anni, che ad ogni tratto, rosea e sorridente mi dice: *Oh papà come sono felice di esser nata!*

E questo grido di giubilo vitale dovrebbero poterlo lanciare al cielo anche i fanciulli, anche i giovani, anche gli adulti ed anche i vecchi; perchè la vecchiaia non è che una pagina della vita, ma non è nè una malattia, nè una maledizione.

Respirar largo e profondo, sentirsi scorrere fin negli ultimi capillari della pelle l'onda tiepida di un sangue sano; sentire l'armonia

perfetta di tutti i visceri, che lavorano in ordine e misura per farci vivere; guardare ogni cosa con piacere, udire con voluttà il mormorìo delle frondi e l'aleggiar dei venti e il sussurrar delle onde; sentirci come uno specchio, che riflette tutte le bellezze infinite della natura: ecco la gioia di vivere, ecco la serenità del mio amico Winter.

Ed io la desidero a tutti i lettori del mio lunario.

*
* *

E alle loro meditazioni raccomando questi aforismi sull'arte di esser felice:

La felicità non è un'utopia su questa terra, ma soltanto cosa rara e difficile a conseguirsi.

*
* *

Come tutte le cose difficili, la felicità deve sedurre chiunque abbia coscienza e coraggio.

*
* *

La felicità è rara assai più per colpa degli uomini che per colpa delle cose.

*
* *

Ognuno deve esser felice alla propria maniera, nè copiare mai la felicità degli altri.

*
* *

Chi vuol esser ben calzato dà al calzolajo la forma del proprio piede e così è della felicità.

*
* *

Guastare la felicità degli altri con consigli, con ammonizioni, con correzioni è un vero delitto.

*
* *

Pensar troppo e sempre alla propria felicità è il vero metodo per esser egoisti e infelici in una volta sola.

*
* *

Invece è facilmente e veramente felice colui, che nella propria felicità mette come condizione essenziale la felicità degli altri.

***

Si può esser felici per natura e felici per arte: meglio assai esserlo per natura.

***

Se vi sentite felici, non analizzate, non anatomizzate la vostra felicità: sarebbe come polverizzare una bella farfalla per ammirarne meglio la bellezza.

***

Il culto della tristezza, l'adorazione dell'infelicità sono malattie filosofiche, che vanno curate, perchè pericolose a sè e agli altri e tanto più perchè molto contagiose.

***

L'esser felice è anche una buona azione.

***

L'uomo felice non chiede cosa alcuna, non secca, non ingombra; ma spande intorno a

sè come il profumo d'un piatto saporoso e ben cotto, che dà appetito e allegria.

*
* *

Alle anime elette basta per esser felici la felicità altrui: per le più comuni conviene un misto di gioia propria ben impastata colla gioia degli altri.

*
* *

È cosa bella esser belli, è cosa bella esser ricchi, è cosa bella essere uomini di genio; ma cosa bellissima su tutte le cose belle è esser felici.

*
* *

Val meglio poter muoversi comodamente in un bilancio stretto, che sentirsi stretto in un bilancio largo.

*
* *

È lo stesso che dire: è assai più felice un povero ricco, che un ricco povero.

*
* *

Tutti fiori — tutti frutti. Due formole e-

gualmente sbagliate degli orti e dell' arte per esser felice.

Se la felicità avesse un blasone, io vorrei scrivervi sopra, anzi incidervi nel granito queste sole tre parole, che segnano per me l'arte e la filosofia della felicità:

Molto nel poco

CAPITOLO II.

Notizie d'igiene grandi e piccine

Alla borsa della salute.

Nella borsa della salute, dove gli agenti di cambio sono troppi e i grandi e onesti banchieri sono pochi, notiamo un consolantissimo movimento nella quotazione dei diversi titoli.

Vediamo cioè un abbassarsi pregressivo e costante dei *Fondi farmaceutici* e un alzarsi continuo e costante dei *Fondi igienici.* Molti rimedii famosi un tempo rimangono polverosi e ammuffiti nei loro barattoli di cristallo e di maiolica dorata; le ricette dei nostri medici si vanno sempre accorciando e la triacca famosissima dorme anch'essa un sonno secolare nelle sue misteriose scatole di latta.

E invece ogni giorno si apre un nuovo sta-

bilimento idroterapico, si fonda una nuova stazione climatica e l'aria, la luce, il calore e il movimento si offrono sotto cento forme diverse al sano, perchè non s'ammali e al malato perchè guarisca.

Il cambio è bello, è poetico, è esilarante; ma quel che è meglio ancora segna un progresso grande, una vera rivoluzione nell'arte di guarire e l'uomo, dopo un andare e venire e uno smarrirsi secolare nei labirinti della magia, dell'astrologia e di una terapia infantile, ritorna umile e pentito a baciare le ginocchia di mamma natura.

Invece di pillole polifarmache raggi di sole; invece di elettuarii pastosi, prati verdi e profumati; invece di elisir dai cento ingredienti brezze marine e aure alpine profumate dagli abeti.

Ho qui davanti ai miei occhi giornali, libri, opuscoli; tutti di questo solo anno e che mi vanno cantando una sola e dolce canzona: Aria e luce, luce e movimento. Respiriamo forte, muoviamoci con energia.

Fra noi ce lo ripetono con calda eloquenza il bravo medico condotto di Rignano sull'Arno, che innalza un inno all'aria e alla luce, come potentissimi amici della salute umana.

Il Prof. Marco, che ci insegna a prevenire e a curare colla ginnastica la tubercolosi polmonale.

Il D.r Ingiulla, che studia l'aria e la luce nelle leggi civili di fronte all'igiene e alla salute pubblica.

E coll'opera ce lo dicono:

Il magnifico stabilimento chinesoterapico di Roma, lo splendido bagno « Terme romane » di Torino.

Ce lo ripetono gli essicatori artificiali del mais e le locande sanitarie, che combattono la pellagra e la cancelleranno dalle vergogne italiane.

Ce lo dicono in coro tutte le nuove applicazione della luce alla cura di molte malattie.

Nell'*Istituto di terapia fisica* diretto dal Prof. Rieder si è aggiunto nello scorso anno una sezione per la cura della luce.

Vi è un locale, che rammenta gli studi fotografici e dove si raccoglie la luce solare per applicarla a tutto il corpo o ad organi speciali. Si può usarla come ce la dà l'astro maggiore o concentrarla e colorirla; dacchè i diversi raggi dello spettro (come è già noto da tempo) esercitano diversa azione.

Quando manca la luce solare si ricorre alla luce elettrica, che in una vasta sala del

pian terreno è distribuita da speciali lampade ad arco.

Vi si applica anche con lenti di cristallo di rocca una luce concentratissima, che col nome di luce fredda serve a curare alcune malattie della pelle di origine bacterica.

Vi sono poi anche i bagni di luce rovente, coi quali si ottiene un profuso sudore.

O vecchie ampolle della mia infanzia ravvolte amorosamente con merletti policromi e cincischiati dalle mani farmaceutiche.

O pillole sudate lungamente sulle bilancie, sul pillolario e il laminario della poliodora bottega dello speziale e teneramente rivestite della dolce e bionda polvere di liquirizia.

O idrauliche macchinette dal collo di cigno e fatte immortali dal genio del Molière.

O maghi, o stregoni, o alchimisti di una falsa chimica fuggite dinanzi all'aria e dinanzi al sole. La luce trionfa, sale, scende, innonda ogni cosa.

E i pipistrelli sono pregati a ritirarsi nei loro antri tenebrosi.

E sempre e ancora il riposo Domenicale.

La santa propaganda per il riposo della domenica continua sempre e va guadagnando sempre nuovo terreno.

Abbiamo sott'occhio un numero unico — *Il Riposo domenicale,* pubblicato in Venezia il 25 maggio del 1902 per cura di un'Associazione, che si chiama appunto, *del riposo festivo di Venezia.*

E quel numero porta due epigrafi molto suggestive:

« E Iddio benedisse il settimo giorno e « lo santificò, perciochè in esso si era ripo- « sato da ogni sua opera ch' egli aveva « creata;

« Come istituzione civile il riposo festivo « è un bene per l'uomo ed è altresì un di- « ritto per l'operaio ».

HARRISON.

Queste due epigrafi, che stanno ai due poli del mondo umano, valgono da per sè solo un volume, perchè quando Dio e la scienza vanno d'accordo, si può ben dire che il giuoco è fatto e la vittoria è sicura. Metter d'accordo l'infinito col palpabile, ciò che si crede perchè non si vede e ciò che si crede perchè si vede, è il trionfo dei trionfi.

E infatti religione e igiene, teologia e scienza ripetono lo stesso grido:

Riposate un giorno della settimana!

Chiamatelo poi venerdì, sabato o domenica, poco importa; ma riposate.

Anche i Greci, anche i Romani accordavano ai lavoratori il dovuto riposo colle feste *Stative, Agonali, Lupercali, Sementive* ed *Annali*, e i nostri padri innalzavano un tempio alla Dea Quies.

Vangelo e Corano proclamano giorno di riposo il settimo dì della settimana e Lincoln fin dal 62 ordinava l'osservanza severa e rispettosa del giorno del Signore.

E nel 1596 troviamo una decisione dell'Eccellentissimo Senato di Milano, che così dice:

« Niuna persona possa vendere nelle feste « di precetto, nè meno nelle feste dei Santi « Ambrogio, Lorenzo e Bartolomeo sotto pe« na di Lire 10 imperiali per ciascuna vol« ta in caso di contravvenzione ».

Il grande storico Macaulay, che pure appartiene alla razza più lavoratrice del mondo, scriveva stupendamente così:

« Il giorno festivo non è giorno perduto. Intanto che l'industria è sospesa, che l'aratro riposa nel solco, che la Borsa è silenziosa, che il fumo non incorona le manifatture, si compie un lavoro assai più importante per

la ricchezza delle nazioni, che non siano i lavori compiuti nei giorni in cui più si lavora ».

« L'uomo, la macchina delle macchine, quella al cui confronto tutte le invenzioni dei Watt e degli Arkwright sono un nulla, si ripara e si rifornisce in modo che al lunedì riprende il suo lavoro con l'intelligenza più lucida, con lo spiriro elevato, con vigore corporale ravvivato ». Il Presidente degli Stati Uniti Harrison, in un pubblico discorso del 1891 diceva: « La mia vita è stata una vita d'indefesso lavoro. Io ho subito la pressione della mia professione, delle campagne politiche e delle occupazioni pubbliche, ed in tutto l'avvicendarsi di tanto lavoro ho sempre provato, anche considerata la questione solamente sotto l'aspetto fisico, e non anche sotto l'aspetto religioso, che io otteneva maggiori frutti, lavorando sei giorni, che lavorando sette. Come istituzione civile il riposo festivo è un bene per l'uomo, ed è altresì un diritto per l'operajo.

« L'uomo ha bisogno di un giorno per pensare alla sua famiglia, a sè stesso, ed a cose che non sono materiali, ma spirituali ».

***

Il 25 di maggio Antonio Fradeletto, uno dei nomi più cari del nostro paese, presiedeva in Venezia un *Comizio pel riposo domenicale,* promosso dall' Associazione sopra citata.

E a voti unanimi, cioè da più di 3000 cittadini adunati nel Teatro Malibran, votava quest'ordine del giorno:

« Il Comizio, convinto che dovere imprescindibile della Società in armonia al continuo progresso, sia di proteggere la salute fisica ed intellettuale dell'impiegato e lavoratore, coltivandogli il sentimento della famiglia ed elevandone lo spirito morale e civile;

« Convinto che nulla più possa concorrere al raggiungimento di questi altissimi fini, che la piena osservanza del Riposo settimanale nel giorno di Domenica, salvo le necessarie eccezioni;

« Convinto che il progetto di legge preso in considerazione recentemente dal Parlamento Italiano, risponde a codesti fini;

FA VOTI

perchè tale progetto, *con la obbligatorietà della chiusura dei magazzini di vendita, on-*

de evitare i danni che possono derivare da una ingiusta concorrenza, sia al più presto sancito dal Parlamento, quale legge dello Stato ».

Massime popolari per combattere la malaria.

Mentre la scienza sta scrivendo una storia nuova, anzi nuovissima della malaria, tanto nuova che possiam dire mitologica tutta quella che ha più di dieci anni; mentre Governo e scienza si danno la mano per veder di cancellare dalla carta geografica del nostro stivale tutte le plaghe febbricitanti; è bene che il popolo raccolga subito i primi frutti della scienza nuova.

E il Prof. Gosio ebbe un felice pensiero, quando come Appendice alla sua Relazione sulla campagna antimalarica del 1901 nella Maremma Grossetana, pubblicò alcune *Massime popolari per combattere la malaria,* che verranno diffuse a migliaia di copie nei paesi malarici e che noi dal canto nostro vogliamo dare in dono ai lettori del nostro antichissimo lunario:

1. — La malaria è prodotta dal morso di *zanzare infette:* essa non dipende da *aria cattiva.*

2. — Chi si protegge dalle punture delle zanzare si difende dalla malaria.

3. — Le ore più pericolose sono quelle della sera, della notte e del mattino.

4. — I luoghi preferiti dalle zanzare sono gli orti, i giardini, le acque stagnanti, le loro adiacenze e le stalle.

Anche piccoli recipienti d'acqua possono farsi fomiti di zanzare. Quindi cercate di allontanare o distruggere tutte queste *cause di malaria.*

5. — Per proteggersi contro le zanzare vi sono parecchi mezzi; servono le reti, i veli, i cappucci, i guanti, certe pomate, certi suffumigi, il petrolio, ecc. Per impiegare bene questi ed altri mezzi è utile il consiglio del medico.

6. — Se mancano i mezzi per proteggersi, non si deve mai dormire in siti dove vi siano zanzare. Se non vi sono zanzare si può dormire anche all'aperto.

7. — La zanzara diventa infetta quando ha succhiato il sangue di un malarico.

8. — Malarico non è solamente chi ha la febbre. Molti senza accorgersene possono avere nel sangue i germi della malaria. Solo il medico coll'esame del sangue può dire se

uno è malarico. Quindi è nel vostro interesse il farvi esaminare il sangue.

9. — Ogni individuo malarico è pericoloso per sè, per i suoi vicini e principalmente per i membri della sua famiglia. Egli ha quindi, oltre il vantaggio personale, anche il dovere di guarirsi.

10. — Qualunque malarico può guarire completamente, se fa la cura *regolare* col chinino, che è il rimedio più efficace contro la febbre.

11. — Una cura regolare col chinino deve durare un tempo molto più lungo del periodo della febbre. La cura deve farsi sotto la guida del medico.

12. — Il chinino preso a capriccio è inutile; sovente è anche dannoso.

Occhio alle ghiandole.

Anche il volgo ha sempre guardato con occhio diffidente e doloroso i frinzelli, che deturpano il collo di molti e le ghiandole ingrossate, che deformano il collo di molti fanciulli.

Quello sguardo diffidente e doloroso voleva dire un mondo di cose brutte, che poi si riassumevano in un giudizio sommario, che per lo più era anche giusto:

Quell'uomo ha avuto la scrofola.

Quel fanciullo è scrofoloso.

Quelle cicatrici, quelle gonfiezze offendono il nostro senso estetico a tal segno, da soffocare l'amore fin nelle fasce e più di una volta una fanciulla, che ci era sembrata un angelo, perchè non nè avevamo veduto che il volto, appena si scoperse il collo, ci gettò sulle spalle una tal doccia fredda da spegnere subito il fuoco nascente.

Gli è perchè nelle deformità noi senza volerlo, spesso senza saperlo, associamo all'elemento estetico offeso un giudizio, che tocca la salute e quindi il valore umano.

Una cicatrice da taglio o da bruciatura sulla fronte o nel volto può esser brutto quanto un rosario di frinzelli al collo di una donna; ma quanto diversa antipatia ci ispira, quale impressione diversa fa sopra di noi!

Egli è perchè dietro ai frinzelli *latet anguis in herba* e dietro il taglio e le scottature ci può essere il corpo più sano e la salute più perfetta.

Che bel libro si potrebbe fare studiando tutti gli elementi secondarii, accidentali, che turbano e modificano i nostri giudizi estetici! Elementi morali, religiosi, igienici e perfino politici.

Eppure io, che ho scritto due volumi sul-

la *Fisiologia del bello,* ho trattato solo di volo un tanto problema. Se tornassi a nascere, vi rimedierei.

Intanto torniamo a noi.

***

Ghiandole gonfie e frinzelli non vogliono dire soltanto novanta volte in cento: *scrofola,* ma qualcosa di peggio — *tubercolosi.* Per molti patologi, anzi, questi due parole sono sinonimi.

A precisare i confini precisi di questi sinonimi, lavora la scienza e noi salutiamo con vero entusiasmo un lavoro del Prof. Luigi Manfredi di Palermo, nel quale egli coll'aiuto del D.r Frisco, suo assistente, ha sperimentalmente dimostrato come i ganghi linfatici contribuiscano alla difesa dell'organismo contro la tubercolosi. (Vedi appunti bibliografici).

E già gli antichi avevano osservato come in una famiglia di tubercolosi i fanciulli, che nei loro primi anni avevano avuta larga suppurazione delle ghiandole del collo, erano poi sfuggiti alla tisi. E si diceva: la scrofola è una sorella minore della tubercolosi e ce ne difende.

I ganghi linfatici sono filtri, che arrestano in molti casi i bacilli e là possono rimanere per un tempo più o meno lungo o anche indefinitamente senza infettare tutto l'organismo.

Non posso dare tutte le conclusioni importantissimi, alle quali è giunto il Manfredi colle sue diligenti esperienze, ma vi dirò soltanto le più importanti.

*
* *

Si può produrre un' infezione tubercolare localizzata nel sistema ghiandolare linfatico, facendo incisioni endolinfatiche di quantità minime di bacilli tubercolari.

*
* *

La pelle e le mucose allo stato normale sono permeabili ai bacilli tubercolari. Essi rappresentano quindi la naturale porta d' entrata delle infezioni tubercolari, che si manifestano sotto forma di tubercolosi esclusive o primitive delle ghiandole linfatiche.

In seguito alla penetrazione di bacilli tubercolari esclusivamente nelle ghiandole linfatiche, secondo la quantità e virulenza dei

bacilli da una parte e dell'altra secondo la capacità relativa del sistema ghiandolare si possono avere tre diversi effetti e cioè:

a) tubercolosi latente, cioè presenza di bacilli senza lesioni specifiche del tessuto;

b) tubercolosi manifesta con formazioni di tubercoli, circoscritti però ad una o più ghiandole, senza ulteriore diffusione ad altri organi ed esito in guarigione;

c) tubercolosi, prima solamente ghiandolare e poi generalizzata in tutto l'organismo.

Le terrazze di cura per la tubercolosi.

Randi nell'*Ingegnere igienista* consiglia di costruire presso i centri abitati *verande* o *terrazze* fatte a doppia ala, di cui una aperta a nord e l'altra a sud per disporvi, secondo la stagione, le sedie a sdraio per le cure d'aria, di riposo e di alimentazione dei tubercolotici poveri.

Alla sera questi malati potrebbero rientrare nelle loro case, ritornando poi al mattino sul terrazzo, dove passerebbero tutta la giornata.

Non costerebbero che da 5500 a 9000 lire, secondo che avessero una o due ali.

I poveri malati consumerebbero cibi proprii o forniti dalla carità pubblica.

A Berlino si hanno già di queste pietose terrazze e a Padova, città tanto benemerita dell'igiene e della sapiente carità, si sta per costruirne una o forse è già costruita.

*
* *

Accanto alle terrazze di cura sono da ricordare i *Padiglioni Döker* o *Padiglioni trasportabili* ideati dal capitano danese Von Döker, e che oltre a servire mirabilmente come infermerie da campo per gli eserciti in pace e in guerra e pei lazzaretti si usano come sanatori pei tubercolosi a Grabowsee e a Vogelsang.

Lode ad D.r Villa che raccomanda caldamente questi padiglioni nelle pagine del *Dottore di casa*.

Pulci e Zanzare
nella loro simpatia per l'uomo.

Io mi sono convinto per molte osservazioni, che le pulci e le zanzare hanno diversa attrattiva per le pelli umane, delle quali vivono con poca pietà e con nostra molestia grandissima.

Amano certe pelli con furore, sono quasi indifferenti per altre, ripugnano assolutamente da altre. Benedette quelle pelli!

È molto probabile, che l'odore diverso, che emana ogni uomo, sia la guida di quei cari parassiti per guidarli nella scelta di un sangue piuttosto che di un altro e si può sospettare, che questa capacità di selezione sia posseduta anche dalle cimici e da altri noiosi parassiti del corpo umano.

Fra i molti che potrei citare, mi accontenterò di uno solo, che è molto eloquente.

Conosco due sposi, che si vogliono un gran bene e che da molti anni dormono insieme e in unico letto. Nell'estate abitano in una campagna, dove abbondano pulci e zanzare. Or bene la signora è tormentata dalle pulci e il marito dalle zanzare, santa e pietosa giustizia della provvidenza. Ben di raro una pulce attacca il marito, ben di raro una zanzara punzecchia la moglie. La signora poi non solo è ferita dalle pulci, ma ad ogni puntura compare una papula grossa e rosea, che le dà un insopportabile prurito.

Il D.r Lepine ha pubblicato in quest'anno un fatto ancor più singolare.

Una famiglia abita un appartamento infestato dalle zanzare un mese dell'estate.

Nello scorso agosto vi nacque un bambino e in quell'epoca la madre godeva una singolare e preziosa immunità per le punture delle zanzare, per cui non soffriva nè di gonfiezze, nè di prurito, nè di dolore. Una sola macchietta rosea e passaggera indicava il luogo della puntura.

Questa immunità non è in lei naturale, ma acquistata un po' per volta durante i mesi precedenti. Alcune persone, che abitano lo stesso appartamento, hanno acquistato la stessa immunità; mentre altri, che vi dimorarono soltanto di passaggio, ebbero a soffrire assai per le punture delle zanzare.

Il Lepine fa notare, che anche il bambino ha presentato fin dalla nascita la stessa immunità della madre e nella primavera di questo anno, quando ricomparvero in gran numero le zanzare, quasi del tutto scomparse durante l'inverno, l'immunità si è mantenuta.

I pesci velenosi.

Già da molto tempo si conoscono le proprietà velenose di alcuni pesci, che abitano i mari dell'Asia e della Polinesia, che sono spinosi e di forma globosa (Diodon, Triodon etc.) e in alcuni porti di mare si fa co-

noscere questo pericolo ai pescatori ignoranti.

Il D.r Vignon in una sua tesi pubblicata da poco si è occupato della tossicità dei pesci e ha dimostrato, che i casi di avvelenamento per questa via sono assai più frequenti che non si creda.

Quanto ai pesci esotici riconosciuti velenosi da molto tempo, si credeva che lo fossero in tutti i loro tessuti, ma ora è dimostrato, che non lo sono che in certe parti e che la loro tossicità varia anche secondo le stagioni e perfino secondo il paese, in cui vivono.

Chevalier e Duchesne citano il caso di alcuni pesci, che velenosi dal maggio al settembre, sono del tutto innocui durante il resto dell'anno.

I medici giapponesi d'altra parte hanno osservato, che i tetrodonti sono spesso velenosi in primavera, ma che per avvelenarsi è necessario mangiarne i visceri.

Greets e Remy hanno dimostrato che la tossicità dei pesci coincide coll'epoca della fregola, per cui il veleno deve risiedere nelle uova.

Fatto che si accorderebbe coll'altro già osservato in Europa in alcuni pesci d'acqua dolce, di carne buona, ma di uova velenose.

Oltre i pesci velenosi abbiamo i pesci ammalati e in alcuni si son trovate larve di tenie, gregarine etc.

Rathke, Burbohn ed altri hanno osservato vere epidemie in alcuni siluri della Vistola e in pesci persici del Lago di Giuevra e che si devono a bacterii.

Von Gelde ha spiegato alcuni casi della terribile malattia del *beri-beri* coll'ingestione di pesci essiccati e il Fischer ha descritto nelle carpe una malattia infettiva dovuta al *Bacillus piscidus*, che si può trasmettere agli animali a sangue caldo per le vie digerenti e sottocutanee.

Un'altra forma di avvelenamento possono procurarci i pesci, quando essi stessi furono acchiappati con veleni speciali, quali la *coccola del Levante*, il veratro, la stafisagria ed altri.

Nè ciò basta: il pesce può esser sanissimo, ma se è disseccato e affumicato male; se in qualunque modo è in putrefazione, può riuscire velenoso a chi se ne ciba.

Quanto al grado di putrefazione vi è nelle razze e negli individui una tolleranza molto diversa. Io per esempio non posso mangiare senza danno del pesce, che non sia freschissimo; mentre alcuni miei conoscenti possono

impunemente cibarsi di quello, che ha passato la frontiera della putrefazione; ed è noto a tutti, come i Cafri e molti altri negri non solo mangiano senza danno, ma preferiscono il pesce già marcio.

Vie meno note di avvelenamento per piombo.

I lettori del nostro almanacco conoscono da un pezzo il piombo e di certo non gli vogliono un gran bene; antipatico, sornione, odioso e velenoso com'è.

Ed ogni giorno si scoprono nuove insidie di questo odiosissimo fra tutti i metalli e che fa tante vittime, sia che esca fulminando dalle canne d'un fucile o penetri per le mani che maneggiano le vernici o i caratteri da stampa.

Si è osservato il caso di balie, che assorbendo il piombo con belletti, tinture di capelli od altre vie, trasmisero il veleno ai bambini per la via dell'allattamento.

Che ciò possa avvenire lo ha dimostrato sperimentalmente il Dottor Balland.

Egli incominciò ad avvelenare col piombo una cagna nello stesso giorno, in cui stava per partorire e per 36 giorni i cagnolini non

ebbero altro alimento che il latte della loro madre.

Nati sani e robusti divennero però poco a poco deboli, infermicci ed anemici e tali rimasero finchè non si cessò di avvelenare la madre col piombo. Non si riebbero però mai più e l'analisi dimostrò nei loro muscoli e nei loro visceri la presenza del fatale metallo, che essi avevano assorbito col latte materno.

Si ebbe l'avvelenamento saturnino dei bambini per l'acetato di piombo, che si era applicato al seno della balia per curarne le ragadi.

Anche le poppaiuole coi loro bocchini di piombo e coi tubi di caucciò vulcanizzato possono avvelenare i bambini.

E così l'acqua, il vino, il siero, la birra, l'acqua di Seltz, l'aceto, il rum, l'acquavite, l'acqua di fior d'arancio, i sciroppi possono introdurre il piombo mortifero nel corpo d'una balia e per essa in quello del bambino.

È curioso il caso narrato dal Dottor Variot, che verificò l'avvelenamento saturnino di un bambino, a cui si dava del latte conservato per ore in un bicchiere di stagno piombifero.

Egli volle far analizzare una di queste tazze di stagno, che l'Assistenza pubblica dà ai fanciulli degli ospedali e vi si trovò il 12 per cento di piombo.

Non finirei più, se volessi indicare tutte le vie, per le quali si può assorbire il piombo.

Terrazze coperte di lastre di piombo e sulle quali giuocano i fanciulli.

Carte, che involgono i dolci e che sono colorite in giallo sgargiante col cromato di piombo, scarpe imbiancate con preparati di piombo, tele cerate bianche lucide, con cui si ricoprono le tavole da pranzo, scatole di colori non igienici, carte da visite portate alla bocca dai bambini etc. etc.

Ma par che basti.

Gli operai del piombo.

Il piombo è da molti anni un mio nemico personale e contro di esso ho lanciato i dardi della mia parola e della mia penna.

In Sassonia ora è un anno il ministro dell' interno si è occupato con molta energia di difendere dal lento avvelenamento, cioè dal saturnismo, tutti gli operai, che lavorando in ceramica, in fonderie di caratteri o di

minerali di piombo si trovano esposti ad avvelenarsi.

In una breve ordinanza ha saputo con molta concisione riassumere l'igiene di questi poveri operai.

1° Dove si lavora il piombo o per qualunque ragione si è in continuo contatto con questo metallo o i suoi preparati, non si deve nè abitare nè riposare.

2° In questi locali si devono lavare continuamente i pavimenti e devono essere rimossi tutti gli avanzi di fabbricazione, in modo che non vi sia polvere. Anche l'aria deve essere rinnovata ogni giorno.

3° Gli operai devono lavarsi con cura e tenere i loro abiti per casa in apposite camere.

4° Devono portare abiti speciali per il lavoro.

5° Durante il lavoro non devono nè fumare nè ciccare.

6° Nei locali di lavoro non devono custodirsi nè consumare cibi o bevande.

7° Devono prendere i loro pasti fuori dell'officina, deponendo prima di mangiare gli abiti di lavoro, sciacquandosi la bocca e la gola con acqua pura e lavandosi mano e fac-

cia con acqua calda e sapone, servendosi per le mani di una spazzola.

8° E così devono fare prima di abbandonare l'officina, ritornando a casa.

***

Queste norme sono in Italia imposte da tempo agli operai del piombo, ma purtroppo sono gli operai, che li trascurano per quel cieco fatalismo, che accompagna quasi sempre l'ignoranza e la miseria.

Per le donne.

Mentre alcune donne fanatiche e parecchi femministi adulatori vorrebbero raggiungere questa stolta utopia di fare della donna un uomo; imponendole tutti i diritti e tutti i doveri che son del nostro sesso, la grande maggioranza degli uomini di buon senso, dei sociologi positivi e degli igienisti pratici continuano il loro savio apostolato in favore delle nostre dolci compagne, scrivendo e parlando, perchè ad esse si conceda ciò che la nostra tirannia ha loro strappato in cambio dei nostri complimenti e perchè in esse si formi, si educhi, si rinforzi *la madre*.

Napoleone diceva che è sulle ginocchia delle madri, che si formano i destini della patria e diceva bene. Anzi un giorno parlando colla Signora Campan diceva:

I vecchi sistemi non valgono nulla. Che cosa manca ai fanciulli per esser bene allevati in Francia?

Le *madri,* rispose laconicamente la Campan.

Napoleone fu scosso da quella parola, che nel suo laconismo diceva tante verità e soggiunse:

« Ecco tutto un sistema d'educazione. È necessario che voi, signore, formiate delle madri, le quali sappiano allevare i loro figliuoli ».

Fra gli igienisti di buon senso, che predicano bene in favore del miglioramento delle donne devo ricordare il Prof. Cirinciano di Palermo, che in un suo opuscolo (Vedi appunti bibliografici). *Sulla donna italiana e l'educazione fisica* parla con scienza e con coscienza di tutti i problemi fisici e morali, che riguardano le figlie d'Eva.

Egli fa notare con dolore, come l'educazione della più parte delle nostre signorine pare non abbia altro scopo che di dar loro tutte le debolezze, e cioè:

Quella dei muscoli o *mioastenia.*

Quella della nutrizione o del sangue o *emoastenia.*

Quella dei nervi, o *neuroastenia.*

Quella del pensiero e del sentimento o *psicoastenia.*

In una parola un simbolo vivente di tutte le debolezze, una creatura che per esser bene dipinta reclamerebbe il pennello di un prerafaellista o la penna del divo Gabriele.

*
* *

Nell'ultimo Congresso femminile di Venezia si parlò anche di ciò che deve essere la ginnastica femminile e l'egregio relatore Baumann, tanto competente in questa materia, tracciò mirabilmente i confini, nei quali devono svolgersi i movimenti ginnastici della donna.

Presso i popoli civili (egli dice) l'educazione fisica della donna, per quanto concerne i muscoli, è più necessaria e indispensabile di quella dell'uomo.

La ginnastica femminile ha da essere un assieme di movimenti serio ed austero, lontano innanzi tutto da qualunque accenno erotico e rifuggente eziandio da ogni ostentazione e teatralità, il quale miri diretta-

mente alla salute e alla bellezza prima che alla forza e tenga nel debito conto il riserbo e il decoro della donna futura.

La ginnastica della prima età potrà essere la medesima per i due sessi, ma poi andrà gradatamente distinguendosi col procedere degli anni, di guisa che al momento della pubertà si abbia effettivamente una ginnastica femminile diversa dalla maschile.

A partire da quest' epoca la ginnastica femminile curerà sopratutto di conservar diritta la colonna vertebrale, di accrescere la capacità polmonare e di rinvigorire i muscoli delle pareti addominali, evitando tutti i movimenti, che pongono la persona in atteggiamenti non decorosi, la espongono a cadute o a sollevamenti di vesti e danno alla giovinetta una cert' aria di bravura o di gradasseria, che non conviene al carattere della donna.

*
* *

Codesto (direbbe un fiorentino) gli è un parlar bello e un parlar buono !

*
* *

Per mettere una nota amena su questa

predichetta *pro muliere* regalerò ai lettori del mio lunario uno dei più bei sonetti del grande poeta Trilussa (Carlo Salustri), nel quale spezza anch' egli una lancia igienica contro il busto troppo stretto, che ahimè, ad onta delle mie semisecolari prediche, continuano ad usare le nostre donne:

ER BUSTO DE LA PADRONA

Pè fasse mette un busto accusi stretto,
Lei ce fa la ginnastica: s' incina
Si sprema ne li fianchi, s' intorcina;
Manna la panza in drento, insacca er petto.

La scenna bella è quanno che je metto
Er ginocchio sur fonno de la schina:
Io la tiro, lei spigne e me strascina
Come fosse er cavallo d' un caretto.

Ie l' ha avvisato puro er professore
Si ve strignete troppo voi finite
Con un vizio inorganico ner core.

E lei, difatti, già se sente male,
Ar core no, ma all' utero: e capite
Che pe noi donne in fonno è tale e quale.

Contro la pellagra.

Se fra cinquant' anni l' Italia non è il paese più sano di questo mondo, se gli I-

taliani non campano tutti almeno settant'anni, sarà perchè la logica di causa ed effetti non è più di questo mondo.

In questi ultimi anni è sorta una tale levata di scudi contro la tubercolosi (calamità umana) e contro la pellagra e il miasma (calamità purtroppo più italiane che umane) da onorare altamente l'igiene del nostro paese.

Ed io, colle braccia troppo stanche dagli anni, dopo aver modestamente predicato come San Giovanni, non posso più unirmi ai giovani valenti, che fanno da Messia dell'igiene nuova; e modesto e stanco e vecchio precursore ho però ancora la forza di batter le mani a questi valenti, che nel Parlamento, nella pubblica stampa, nei Congressi, nelle conferenze, si battono con cuor di leone contro quelle tre calamità.

Contro la pellagra è specialmente stata fiera la guerra mossa dai medici e i Congressi tenuti contro di essa e la *Rivista pellagrogica italiana* e le Relazioni parlamentari e quella del Badaloni (Vedi appunti bibliografici) ne fanno ampia fede.

Qui vogliamo chiamare solo l'attenzione di chi può contribuire a migliorare la salute degli italiani ad imitare l'istituzione delle *Locande sanitarie* contro la pellagra, fat-

to già realizzato nella Provincia di Bologna, che seguiva i consigli sapienti del dottore Napoleone D'Ancona.

Ecco la modalità per fondar questa pietosa locanda:

In un locale qualsiasi (fosse pure una trattoria, un' osteria od altro) posto possibilmente nel centro di una zona del territorio affetto dalla pellagra, dove le abitazioni dei colpiti si trovino entro il raggio di due e per eccezione di tre chilometri viene stabilita la *locanda sanitaria* destinata a ricevere nell'ora fissata un dato numero di pellagrosi scelti dal medico, per fruire di un pasto abbondante e riparatore.

L'ammissione alla locanda di soggetti gravemente predisposti o affetti dalla pellagra in uno stadio, in cui si possa presumere un giovamento della cura, i quali abbiano dimora in un raggio di 2-3 chilometri dalla locanda, per ricevere e consumare ivi un pasto giornaliero per un periodo di 40 giorni consecutivi, in quell'epoca dell' anno in cui manca il lavoro dei campi e sono esaurite tutte le risorse economiche del povero contadino.

Il pasto suaccennato si compone di pane

grammi 300, carne cruda grammi 200, pasta grammi 100, vino centilitri 300-500.

Tale quantità risponde ad una razione intiera; ai fanciulli sotto i 10 anni si concede mezza razione.

L' ammissione è subordinata alla visita medica e gli ammessi devono essere pesati al principio e al fine della cura.

Non è concessa la cura a domicilio ed è vietato di portare fuori della locanda anche una parte della razione fornita, che deve essere invece consumata interamente sul luogo.

Una Commissione locale vigila sull' esercizio della locanda con commissari di turno, ai quali incombe l' obbligo della verifica dei generi somministrati sotto l' aspetto della qualità e della quantità, dell' assistenza alla distribuzione loro e della vidimazione giornaliera della tabella delle presenze.

Ogni anno viene diretto l'invito ai Comuni, che denunziarono un certo numero di pellagrosi di concorrere nella spesa d'esercizio, che per il 1900 fu una quinta parte dell' importo totale e di una quarta nel 1901.

I più volentierosi risposero subito, sollecitando il provvedimento, mentre altri non credettero ancora giunto per essi il momen-

to d' intervenire colla istituzione delle locande in soccorso dei propri pellagrosi, perchè il loro numero era relativamente esiguo.

Due membri della Commissione provinciale si portano nei Comuni, che hanno aderito, per stabilirvi la sede della locanda e le modalità del suo funzionamento; questi fissano l' epoca dell' apertura e scelgono i malati insieme al medico locale.

La spesa media per ogni stagione intiera non è che di 60 centesimi.

*
* *

I risultati ottenuti fin qui sono fecondi di liete speranze per l'avvenire e se tutti si adoperassero con intelletto d' amore, la pellagra entro un secolo dovrebbe essere una malattia storica.

Nel 1900 furono aperte nei mesi di Aprile e di Maggio le locande sanitarie nei comuni di Bagni della Porretta, Vergato, Loiano, Monzuno, Monterenzio, S. Giovanni in Persiceto e Monghidoro, ammettendovi 212 malati.

I risultati offrirono una percentuale complessiva del 85,85 per cento di successi contro 14,62 d' insuccesso.

I risultati furono ancora migliori nel 1901, perchè abbiamo avuto su 433 pellagrosi raccolti in 29 locande il 92,15 per cento di guarigioni per 7,85 solo di insuccesso.

Il Comune di Padova e la sua santa propaganda.

È già il terzo anno che noi sentiamo il bisogno di chiedere una corona civica al Comune di Padova per la santa propaganda, che continua a fare di precetti d' igiene colla diffusione di foglietti gratuiti.

E noi vogliamo aiutarlo anche noi, trovasando nel nostro lunario alcuni di quei minuscoli libri di tre paginette, ma che valgono più di molti grossi volumi di filosofia, che nessuno legge e di molti in folio di teologia, che non sono letti che dell' autore e dal tipografo.

Nel ripetere le cose buone non vi è plagio: anzi quando il plagio è alleanza di buoni contro il male, di luce contro le tenebre, si può andar superbi di farsene complici.

È uno dei pochi casi, nei quali si ripete il miracolo mistico della moltiplicazione dei pani e dei pesci.

Dunque, senza chiederne licenza ai savii

ed egregi amministratori del Comune di Padova nè al bravo medico, che redige le pubblicazioni di propaganda popolare, eccoci alla consumazione del delitto:

L'igiene individuale durante l'inverno.

Nell' inverno la digestione è facile, attiva, l'appetito buono, talora esagerato, donde la necessità di una alimentazione copiosa, alquanto stimolante, prevalentemente carnea. Non bisogna darsi agli eccessi dietetici, che facilitano le congestioni cerebrali, le apoplessie, più frequenti nell'inverno.

Per i meno abbienti indicati il baccalà, i faginoli, le patate ecc. L' uso di verdure e di frutta cotte, escludendo l'introduzione dei microrganismi, rende meno frequenti le forme infettive intestinali, comuni nell' estate.

Si beva moderatamente alcoolici (1), perchè l' uso smodato di questi, specialmente nell'inverno (e ciò in opposizione a quanto si crede da molti) è dannoso; e tanto più sotto forma di liquori o di alcoli concentrati

(1) L'influenza brusca del freddo sull'alcoolizzato, che esce da ambienti riscaldati, determina colla perfrigerazione gravi stati di avvelenamento, spesso letali.

(grappa, cognac, rum ecc.), se di buona qualità, utili soltanto in determinate fasi di alcune malattie e quindi da usarsi esclusivamente dietro prescrizione del medico.

Inutile ripetere, che si deve sempre servirsi di acqua di conduttura, di ghiaccio artificiale. Le bibite calde, il caffè, il thè ecc. concorrono con la loro azione eccitante a mantenere il benessere dell'organismo.

*
* *

Durante l'inverno la pelle funziona pochissimo, essendo ridotta assai la secrezione cutanea, in causa della scarsa circolazione periferica. I reni compensano questa diminuzione dell'evaporazione cutanea coll'aumento delle orine; aumenta pure l'attività della respirazione e ne viene perciò quell'equilibrio organico, che permette di resistere anche a forti abbassamenti della temperatura esterna.

Malgrado il freddo, non si ommetta di mantenere pulita la cute mediante bagni generali, docce ed altre abluzioni tiepide, avendo cura di evitare forti raffreddamenti; si acceda con frequenza alle docce popolari ed il lavacro saponato, seguito da frizioni ri-

petute, concorrerà a mantenere, colla pulizia, il vigore del corpo.

Gl'indumenti sieno puliti, spessi senza esser troppo pesanti e stringere le membra; sulla cute la maglia di lana corrisponde benissimo a conservare il giusto equilidrio termico fra l'ambiente e l'organismo. Il movimento, la locomozione, l'esercizio muscolare, comunque praticato, è necessario per combattere le perfrigerazioni generali e locali. Da encomiarsi, per ciò, i giuochi all'aperto, le passeggiate, che, bene disciplinate, dovrebbero prescriversi frequenti per gli alunni delle scuole pubbliche e private, alternando così il lavoro della mente con quello del corpo.

Ma specialmente ai vecchi devono essere rivolte le assidue cure dei famigliari, dei filantropi, delle Autorità, perchè i pericoli della perfrigerazione, delle malattie da raffreddore (sopratutto nelle brusche oscillazioni della temperatura) colpiscono più facilmente i vecchi, specie se maltrattati dalla miseria e dagli acciacchi dell'età.

***

L'abitazione da sola non basta a proteg-

gere l'uomo dai freddi eccessivi. È necessario il *riscaldamento* coll' una o coll' altra sorgente di calore, che deve, per quanto possibile, distribuirsi uniformemente, variare a seconda dell' uso, al quale gli ambienti sono destinati, non essere causa d'impurità dell' aria per gas o per pulviscoli, non disseccarla soverchiamente ed, anzitutto, non esporre chi se ne serve ed i vicini a pericoli di esplosioni, d'incendi ecc.

È quindi insalubre al massimo grado il *braciere,* che riversa pericolose quantità di gas velenosi in ambienti ristretti e mal ventilati; ed insalubre è la stufa metallica *semplice,* che vi espande un gas (ossido di carbonio) asfissiante e, anche in piccola proporzione, pernicioso, determinando una lenta azione distruttiva dei globuli rossi del sangue, donde gravi forme di anemia. Evitate adunque queste stufe avvelenatrici, scegliendo quelle che, per consiglio del tecnico, offrono ottime qualità di costruzione e di funzionamento. Evitate le temperature troppo alte, ritenendo come sufficiente quelle fra i 13-15 centigradi, che hanno anche il vantaggio di non produrre soverchio disseccamento dell' aria, causa di rapida irritazione ed infiammazione della mucosa delle prime

vie del respiro. A ovviare questo inconveniente, negli ambienti sopra riscaldati, giova l'uso di un vaso pieno d'acqua *posto davanti alla bocca della stufa o del calorifero* e, quando ciò non sia possibile, quello di appendervi in giro dei drappi bagnati.

Non si deve sputare sul pavimento.

Questa massima, largamente diffusa dall'ufficio sanitario municipale, non raggiunse ancora lo scopo atteso dall'igienista.

Coll'intendimento di convincere il pubblico sulla necessità di prenderla in seria considerazione, vengono ora pubblicate poche norme, scritte per tutti, perchè d'interesse generale: quasi di tutti è l'abitudine—sempre incivile, molto spesso perniciosa—di sputare sul pavimento.

Che sia incivile, non vi è bisogno di dimostrarlo; basta il fatto che soltanto le persone bene educate se ne astengono; che possa riuscire dannosa alla salute di chi sputa e degli altri, lo ha provato la scienza in modo indiscutibile.

Lo sputo contiene elementi necessari alla normale digestione (saliva), che non si devono inutilmente disperdere; contiene inoltre

molto spesso germi morbosi (della polmonite, della difterite, della tubercolosi ecc.) e questi anche nelle condizione di salute dell'organismo (1).

Abbandonato sul pavimento degli ambienti domestici, lo sputo si essicca, si solleva colla polvere e viene inspirato dal malato stesso, con aggravamento della sua condizione morbosa, e dagli altri, che con lui convivono. Lo sputare poi senza riguardo sul pavimento dei luoghi di pubblico convegno (negozi, trattorie, caffè, chiese, teatri ecc.) rende ovunque possibile l'infezione anche per gli individui originariamente robusti, indeboliti per qualsivoglia causa. Per i predisposti nulla di più agevole: il terreno è propizio, il germe vi attecchisce. Ciò si verifica con maggiore frequenza nei casi di tubercolosi polmonale o laringea, malattia che si propaga

(1) La bocca di persone sane ospita spesso germi di malattia, innocui nelle condizioni normali dell'organismo, pronti a manifestare la loro esiziale influenza quando — per malattie pregresse (morbillo, influenza, malaria, tifo ecc.), per semplice raffreddore o per altre cause, non ancora del tutto note— quelle condizioni vengono ad alterarsi. Di quì, ad es., la diffusione enorme della polmonite, che verrà a scemare solo quando l'educazione avrà tolto il vizio, proprio dei popoli sudici, di sputare per terra.

straordinariamente a mezzo dei numerosissimi bacilli contenuti negli sputi, sparsi quà e là sia nei luoghi chiusi, sia in quelli aperti e di questi ultimi nei più frequentati. Sono tubercolosi di tutti gli stadi, che nel ripetuto viavai dalle povere case ai nosocomi e da questi agli uffici di beneficenza, seminano ovunque la malattia e la morte. Sono difterici — con manifestazioni leggiere o convalescenti di quelle più gravi—che, noncuranti o ignari della esistenza e del perdurare dei germi nella retrobocca, anche dopo ottenuta la guarigione, comunicano il male ai famigliari ed agli estranei, oltrechè col bacio, collo sputo sparso sui pavimenti delle case e dei pubblici ritrovi.

Ma è specialmente nei riguardi della tubercolosi, che devesi evitare la dispersione del germe, il quale negli sputi essiccati conserva anche per anni la proprietà di trasmettere la malattia a chi lo respira. È appunto per tale resistenza, che la più terribile delle umane infermità procede imperturbata e miete ogni giorno nuove vittime; che nelle grandi città la tubercolosi dà il 6° e anche il 5° di tutti i decessi, nè accenna a diminuire.

Si abbia sempre presente che Padova oc-

cupa uno dei primi posti fra le città più colpite dalla tisi, che per redimerla, oltre alle misure dirette a combattere le cause predisponenti, uno dei mezzi più utili e più alla mano è la più volte ricordata astensione dallo sputare per terra.

Non occorre che un po' di buona volontà; l'idea del male che ne deriva dovrebbe bastare a condurre sulla buona via i più riottosi.

E quì nuovamente alziamo la voce contro lo strascico, che donne poco intelligenti e poco educate continuano a portare, prestandosi ottimamente a sollevare la polvere e a trascinare in casa migliaia di germi, assieme al più lurido sudiciume della strada.

*
* *

Lo sputare sul pavimento è adunque dannoso al malato e ai sani. Questi devono abituarsi a deglutire la saliva, quelli a servirsi sempre di appositi recipienti fissi o tascabili, contenenti poco liquido antisettico o semplice acqua. Dei fissi (a conveniente altezza dal suolo) devono anzitutto provvedersi, oltrechè i privati, i direttori di collegi, di scuole, di istituti in genere; i conduttori di

alberghi, di trattorie, di caffè ecc. Non dovrebbero mancare in tutti i pubblici uffici e ritrovi, nelle chiese, nei teatri ecc. Dal numero delle sputacchiere opportunamente applicate si può formarsi un'idea della civiltà di un popolo.

L' ammalato non deve mai servirsi del fazzoletto, ma di sputacchiere tascabili, che rappresentano oggi il mezzo più pulito e più igienico per raccogliere lo sputo. Anche di queste l'uso dovrebbe generalizzarsi fra noi, come avvenne all'estero, che nota già notevoli vantaggi da tale pratica. Così facendo si contribuirà a lottare efficacemente contro i piccolissimi, ma potentissimi nemici della salute e della prosperità dell'umana famiglia.

Guerra all' alcool e a tutti i suoi figliuoli

Belgio e Italia.

L' Italia deve arrossire dinanzi al Belgio in parecchie e non poche occasioni; ma dinanzi all' ubbriachezza dei due paesi può andar superba.

Eccone le prove:

Il Belgio conta 175000 bettole e spacci di bevande alcooliche, 2900 birrerie e 226 distillerie.

La proporzione delle osterie è di 1 per 36 abitanti e Bruxelles conta da sè sola 4281 caffè, taverne e osterie.

In Prussia la proporzione è di 1 per 190, in Austria di 1 per 200, in Russia di 1 per 991, in Norvegia di 1 per 52.143.

Solo la Francia può sostenere il paragone col Belgio, cioè dell'1 per 75.

Il popolo belga ha speso durante questi ultimi anni due miliardi e mezzo di lire in bevande alcooliche.

*
* *

In questi giorni ebbi occasione di trovarmi con un distinto ufficiale italiano al servizio del Congo belga, dove ha passato quattro anni e mi diceva che i soldati belgi sono tremendi bevitori, mentre gli italiani si distinguono per la loro temperanza, che è premiata da una salute migliore e da una minore mortalità.

È sopratutto nei paesi caldi che l'alcool è un veleno.

*
* *

Vediamo ora come si sta in Italia per rispetto all'alcoolismo:

In una interessante memoria pubblicata del *Corriere Sanitario* il dottor Giuseppe Matarazzo stabilisce, che in Italia, e più specialmente nelle provincie meridionali, l'alcoolismo conta pochi adepti, specialmente in rapporto alle altre nazioni; che tra gli alcoolisti dei piccoli paesi e delle città non vi figura quasi affatto il contadino, che fra le cause che favoriscono lo sviluppo dell' alcoolismo sono la miseria, la cattiva compagnia, il lavoro malsano e smodato, l'ozio, l'ignoranza.

Ma rimandando a questa memoria gli scienziati, è interessante stralciarne alcune cifre, le quali, confortando la suddetta dimostrazione, indicano la proporzione dell' alcoolismo fra le varie regioni d' Italia.

I casi di ubbriachezza denunziati e pei quali fu provveduto dagli uffici del Pubblico Ministero e dei pretori dagli anni 1896-1898 furono per ogni anno:

Nel Piemonte n. 1456 e per ogni 100,000 abitanti il 39.13; nella Liguria n. 1417 id. il 121,62; nella Lombardia n. 1616, id. il 43,90; nel Veneto n. 1998, id. il 64,47; nel Lazio n. 951, id. il 92,56; nella Basilicata n. 119, id. il 21,71; negli Abruzzi n. 487,

id. il 48,42; nelle Puglie n. 544, id. il 29,05; nella Sicilia n. 354, id. il 10,05.

La stessa statistica mostra, che l'Italia ha subìto una graduale diminuzione nelle contravvenzioni per ubbriachezza dall'anno 1890 al 1898. Infatti, mentre dal 1890 al 1892 furono in tutto il Regno 16,357 e per 100.000 abitanti il 54,27, questa media scese a 43,04, nel biennio 93,95, 39,99 nel 1896, riducendosi a 40,73 nel 1897, 40,91 nel 1898.

Il colpo di sole.

La prima volta ch'io fui al Brasile, passeggiavo con alcuni amici italiani stabiliti già da molti anni in quel paese ricco di fuoco e di bellezze naturali trascendenti e per accorciare la strada, dai portici dove si camminava volli attraversare in pieno sole la piazza maggiore di Rio de Ianeiro.

Uno dei miei compagni mi prese con violenza per il braccio, dandomi del pazzo: *voi volete ammazzarvi !*

Ma che ammazzarmi, sono un antico amico del sole, che adoro. Lasciatemi andare.

E divincolandomi mi lanciai nella piazza e per maggiore spavalderia allungavo il cammino, facendo una diagonale.

Avevo ventidue anni e la petulanza era in me pari ai miei anni.

Appena giunto però dall' altra parte, mi sentii preso da una vertigine così forte, che se non mi fossi appoggiato ad una colonna, sarei caduto per terra.

Quel colpo di sole mi tenne per parecchie ore in uno stato comatoso e per più mesi bastava, che mi esponessi anche al sole più pallido, perchè si rinnovassero le vertigini e mi sentissi il capo come vuoto.

Anche senza andare al Brasile, nell'estate italiana possiamo avere un colpo di sole, per cui è buono sapere come si possa curarlo ed è il Dottor Combemale che ce lo insegna:

Appena uno è colpito, conviene sottrarlo subito dal calore ambiente. Gli si sbottonano i vestiti e lo si spoglia, portandolo all' ombra, dove si tiene lungo e disteso, allontanando i curiosi.

Applicategli al capo compresse d' acqua fredda, fategli annusare ammoniaca od altro liquido fortemente odoroso, mentre si fanno frizioni e massaggio sulle braccia e sulle gambe.

Nei casi leggieri questi mezzi semplicissimi bastano.

Una volta ritornato in sè il colpito dal sole, gli si deve dare del caffè freddo o un cucchiaio di *chartreuse* in un bicchiere d'acqua.

Se avete vicino una farmacia meglio ancora dategli una bevanda di 10 grammi di tintura di cannella con 200 grammi di infusione di tè.

Nei casi gravi, quando la sincope continua, quando i polsi diventano filiformi, il respiro si va sempre più rallentando e il termometro vi segna 40° e anche più, dovrete gettare sulla faccia qualche bicchiere d' acqua fredda, flagellarlo in faccia e nelle estremità, strofinando fortemente sulle costole.

Se ciò non basta ancora, praticate la respirazione artificiale e i lettori del mio lunario la sanno fare sicuramente. Fate delle iniezioni sottocutanie di etere e non stancatevi, perchè il prolungare del letargo vuol dire che la morte è vicina.

Appena il malato sembra riprendere un pò di coscienza date tè, o caffè, o cucchiaiate successive di questa pozione

Liquore di Hoffman	gram.	4
Acetato d' ammoniaca	»	4
Tintura di cannella	»	5
Idrolato di melissa	»	40
Sciroppo di menta	»	30
Acqua	»	40

Nei casi gravissimi, quando dopo una breve ripresa dei sensi, il malato ricade nel coma e la faccia è rossa e come apoplettica, si deve fare un salasso di 200-300 grammi, che può salvare il malato.

E se avete la fortuna di salvare il vostro malato, continuate a sorvegliare cuore e polmoni, prescrivendo sudorifici e diuretici, per tenere attive le due funzioni depuratrici della pelle e dei reni.

Il sole in inverno e in primavera.

Anche il volgo ha sempre creduto, che l'esporsi al sole, sopratutto se prolungato, nei primi giorni della primavera, sia pericoloso alla salute, ed io stesso sopra me stesso e sopra altri ho potuto verificare, che questa credenza si fonda nel vero.

E volgo e medici hanno facilmente spiegato il fatto colla poca resistenza ai primi soli, dopochè per lunghi mesi ne avevamo perduto l'abitudine.

La spiegazione può esser vera, ma può anche esser falsa, dacchè coi primi calori possono nascere chi sa quali microbi, oppure possono avvenire ignoti mutamenti chi-

mici o fisici in quell'immenso oceano, che conosciamo ancora troppo poco.

Basterà ricordare, che dopochè ci tenevamo sicuri dell'esattezza dell'analisi quantitativa dell'aria, che ci dava in centesimi e in millesimi la quantità dell'ossigeno, quella dell'azoto e quella dell'acido carbonico; ecco che in questi ultimi anni si scoprono nuovi gas nell'atmosfera e chi sa quante altre sorprese ci prepara l'aria nelle future scoperte della chimica.

Ecco intanto che il Dott. Fermi, già noto anche al di là delle Alpi per eccellenti lavori, ci viene a dimostrare i pericoli, che ci minaccia il sole nei mesi invernali e primaverili, specialmente colla corizza, colla sposs atezza generale, l'inappetenza ed altri malanni, che si sogliono abbracciare col nome di *pseudo-influenza*.

Credo però che il Fermi, ricercando le cause di questi fenomeni, non sia nel vero, o al meno non vi sia che in parte.

Egli li spiega col riscaldamento localizzato proprio nella parte più sensibile e scoperta, qual'è il capo.

L'aria essendo fredda e il sole debole, il riscaldamento rimane localizzato nella parte colpita. È per questo egli dice, che il sole

d'inverno, di primavera, d'autunno e quello in genere del mattino o dopo una pioggia produce il raffreddore più facilmente del sole d'estate e di quello del mezzogiorno. Essendo i raggi in quest'ultimo caso molto forti, riscaldano l'aria, attraversando facilmente gli abiti, per cui il riscaldamento riesce uniforme su tutta la superficie del corpo.

Non potendosi, senza esser ridicoli, portare in inverno l'ombrellino da sole il Fermi consiglia di portar sempre passeggiando in città una rivista o un giornale per farne schermo al sole e usando in campagna berretti a grande visiera e a falde laterali molto basse.

Ed ecco una nuova missione igienica e umanitaria serbata al giornalismo.

Quanto a noi, consigliamo di acclimatarci al sole di primavera, esponendoci ad esso poco alla volta e gradatamente.

Difesa dalle zanzare.

Una volta le zanzare non erano che moleste: oggi la scienza ha dimostrato, che alcune di esse sono nientemeno che avvelenatrici, perchè, inoculandoci nel sangue il ger-

me della malaria, possono darci la febbre ed anche la morte.

Ed ecco perchè vogliamo ricordare le raccomandazioni pubblicate dal Consiglio d'igiene e di salute pubblica del Dipartimento della Senna per la difesa dalle zanzare. Eccole:

1° Sorvegliare bene le diverse fessure delle chiaviche e specialmente le bocche di scolo sotto i marciapiedi, come pure i canali privati, evitarvi ogni ristagno di acqua, riguardare ogni settimana le loro pareti, distruggendo ogni ammasso d'insetti, sia colla fiamma d'una torcia, sia col latte di calce.

2° Tener ben pulite le pareti delle fosse e delle latrine, non lasciandovi vivere mai insetti di sorta.

3° Evitare i ristagni d'acqua, le fogne.

4° Le fontane e i bacini dei pubblici passeggi devono esser visitati e ripuliti ogni settimana e nelle vasche grandi e nei laghi si devono mettere molti pesci.

5° Nei bacini e nelle vasche dei luoghi privati e nei quartieri tormentati da molte zanzare sarà ben stendere sulla superficie dell'acqua un pò di petrolio (1 grammo per metro quadrato) e se l'acqua deve servire come potabile, con un pò d'olio d'oliva.

6° La zanzariera è raccomandabile nelle case infestate dalle zanzare.

7° Sulle punture delle zanzare giova applicare una goccia di tintura di jodio o una goccia di soluzione di guaiacol all' uno per cento.

*
* *

In alcune di queste norme conviene dire che vi è non poca ingenuità!

Il decalogo della pellagra.

Il D.r Novello benemerito dell'igiene popolare ha pubblicato nell' *Agricoltura bellunese* questo decalogo contro la pellagra, che dovrebbe esser insegnato a tutti i contadini dei paesi, in cui domina quel morbo fatale.

1° Il granturco guasto è un veleno ed è l' unica causa della pellagra.

2° Il granturco si guasta o perchè è raccolto immaturo od umido o perchè è mal tenuto in cattivi granai.

3° Fuggite il *cinquantino*, il *sessantino* e il *forestiero*.

4° Sorvegliate il mugnaio.

5° Smettete l' uso del pan giallo o fab-

bricatelo ogni due giorni, cuocendolo e salandolo bene.

6° Siate cauti nella scelta del granturco e se non vi siete assicurati della sua buona qualità, rifiutatelo.

7° Essiccate perfettamente al sole o in forni appositi il granturco prima di riporlo nei granai.

8° Restringete la coltivazione del granturco ed allargate quella dei prati: sarete più sani e più ricchi.

9° Non unitevi in matrimonio con persone discendenti di pellagrosi.

10° Non crediate che la pellagra sia incurabile: appena vi accorgete di averla, ricorrete al medico ed egli vi guarirà.

Digeribilitá dei formaggi.

Bonanni e Baldoni hanno studiato sperimentalmente varii formaggi per riguardo alla loro diversa facilità ad essere assimilati ed hanno trovato, che i più assimilabili sono quelli fatti col latte di mucca e meno lo sono invece quelli di capra e di pecora.

Quanto ai processi putrefattivi enterici non subiscono notevole oscillazione e d' ordinario si mantengono al disotto dei limiti fisiologici.

*
* *

La mia lunga esperienza mi ha poi dimostrato, che i formaggi molto fermentati, celebri per il loro puzzo simile a quello dei piedi poco puliti, ma pur deliziosi per molti palati; sono meno digeribili dei formaggi onesti, puliti e senza puzzo e per alcuni ventricoli riescono addirittura velenosi, producendo gastralgie e diarrea.

Il parmigiano poi, quando è vecchio, odoroso e lagrimoso (per tenerezza di lunga esperienza di uomini e di cose) è così buon amico del ventricolo da saper guarire molte forme di dispepsia

Rammento a questo proposito il proverbio lombardo (che non giustifico) che il parmigiano è d' oro al mattino, d' argento al mezzogiorno, di piombo alla sera.

I nuovi dentifrici.

Max Locwe ha studiato l'azione dell' *odol* del *cosmin,* dello *stomatol,* nuovi dentifrici, che da qualche tempo a suon di tromba e di *reclame* proclamano le loro virtù all'universo mondo ed ha trovato che l'*odol* e il

cosmin hanno un potere battericida ben dimostrabile.

Si potrebbe credere da taluni, che lavando la bocca con eccessivo zelo si potesse far cadere molto epitelio, per cui la mucosa perderebbe le sue virtù protettrici; ma convien ricordare che l' epitelio della bocca si rinnova con straordinaria rapidità e per di più colle cellule epiteliali si allontana una grande quantità di germi.

Del resto, anche adoperando soluzioni concentrate di questi dentifrici, non si potè dimostrare alcuna azione nociva sui denti.

Nello sputo di persone, che hanno lavato la bocca collo spazzolino e acqua mescolata ad alcuni gocce di *odol,* di *cosmin* o di *stomatol,* trovasi ancora un numero enorme di germi, mentre nello sputo di quelli che hanno fatto procedere il dentifricio con un' abbondante lavatura con acqua e spazzolino non si trovano che poche centinaia di germi.

La mortalitá dei bambini in Inghilterra.

Citiamo sempre a proposito di igiene, di politica e anche *à propos de bottes* l' Inghilterra come modello da imitarsi e magari

da copiarsi, ma quanto è anch'essa lontana dall'ideale!

Per esempio negli ultimi cinquant'anni la mortalità media da 22 per mille è scesa a poco più del 18, ma quella dei bambini nel primo anno di vita è la stessa, che si aveva alla metà dello scorso secolo, cioè del 15 per cento.

Ciò che più colpisce dolorosamente la nostra attenzione è la differenza della mortalità infantile nelle varie contee.

Per esempio nella Contea di Rutland, dove quasi tutti sono contadini, essa non è che del 79 per mille, mentre in quella di Lancashire, dove la popolazione è manifatturiera, la mortalità è del 180 per mille, cioè più del doppio della prima.

Nè questa mortalità segna il massimo, perchè nella città di Manchester raggiunge il 198 per mille, cioè su cinque bambini uno non giunge a salutare il proprio anniversario e nel quartiere più centrale di questa città abbiamo la cifra di 255 e a Clayton di 304.

Quante lagrime in queste cifre!

Sigari e mozziconi fumati dai tisici.

Il Dott. Peserico ha studiato i mozziconi

dei sigari come trasmissori della tubercolosi da bocca a bocca, ed ha trovato che realmente essi possono trasmettere il contagio subito dopo fumati e anche dopo due settimane, se tenuti all'asciutto.

All'umido perdono tale proprietà dopo una diecina di giorni.

Nei sigari e nelle sigarette comprati nelle botteghe non si trova mai il bacillo tubercolare.

In conclusione il pericolo delle cicche raccolte dai ciccaioli per le vie è minimo, perchè i mozziconi servono quasi tutti a fare un trinciato per la pipa.

Pur troppo però alcune cicche raccolte son subito fumate dai raccoglitori.

Le birre di Torino.

Gli Italiani (quasi tutti) spingono il loro *chauvinisme* al rovescio a disprezzare tutto ciò che è italiano e a questo disprezzo non sfugge neppure la birra, che proclamiamo pessima in confronto delle birre straniere.

Eppure anche questo giudizio và accolto con un largo benefizio di inventario, ed è il Dott. Momigliano, che sperimentando nel-

l' Istituto d' Igiene di Torino diretto dal nostro Pagliani, ce lo prova.

Ecco il risultato dei suoi studii nelle birre torinesi:

1° Il contenuto in alcool di queste birre è alquanto superiore a quello delle birre di Monaco, di Pilsen e di Vienna.

2° Il valore alimentare della birra di Torino è alquanto superiore a quello delle birre tedesche sopracitate.

Quelle di Pilsen contengono la minima quantità di sostanze nutritive.

3° Tutte le birre nazionali ed estere, che si consumano in Torino, sono immuni da qualsiasi sofisticazione.

4° Il sistema di trasporto e di conservazione a basse temperature delle varie birre è perfetto.

*
* *

Ma, caro Momigliano, che ne dice il palato, che pur troppo in fatto di gastronomia si infischia dell' igiene e magari di tutte le scienze mediche prese in massa?

Gli ortaggi mangiati crudi.

Il Dott. Ceresole ha pubblicato alcune ri-

cerche, che dimostrano il pericolo di mangiare crude le verdure, come ci vengono dagli orti e dal mercato.

Anche dopo la semplice lavatura, che si usa abitualmente, il Ceresole vi trovò molti infusori, vermi, rizopodi (tra i quali l'*amoeba* e i *Balantidium coli* e l'*Anguillula stercoralis*) non che una grande quantità di uova di vermi e tra essi quelli della *Taenia echinococcus*, l'*Oxyuris vermicularis*, l'*Ascaris lulmbricoides*, il *Tricocephalus dispar*, l'*Anchilostoma duodenalis*. Come vedete tutto un museo di zoologia.

Lo stesso Ceresole trovò, che in media un centimetro cubo d'acqua di seconda lavatura della verdura conteneva 10000000 di germi di ben 29 specie e tra questi il *Bacillus coli* e il bacillo del tifo.

Ora è il Dott. Biancotti, che è ritornato su questo grave argomento, facendo esperienze diligentissime e traendone conclusioni meno spaventose di quelle a cui era giunto il Ceresole.

Ecco i risultati:

Verdure appena giunte sul mercato.

Lattuga— Media dei germi per 1 c. c. di acqua di lavaggio. 2.726.750

Sedano—Media dei germi per 1 c. c. di acqua di lavaggio				2.824.500
Indivia	»	»	»	4.324.000
Peperoni	»	»	»	528.000

Verdure prese dai rivenditori.

Lattuga—Media dei germi per 1 c. c. di acqua di lavatura				2.890.000
Sedano	»	»	»	3.080.000
Indivia	»	»	»	4.874.000
Peperoni	»	»	»	580.000

Non vi trovò il bacillo del tifo, bensì il *colibacillo.*

Anche a Roma il Prof. Gualdi cercò il bacillo del tifo negli erbaggi a piccole foglie (insalatine) e non ve lo trovò che due sole volte.

Si può quindi concludere col Dott. Biancotti, che il mangiare le verdure crude non è senza pericolo, ma che quasi sempre la lavatura diligente, abbondante e fatta con buona acqua potabile scongiura il pericolo.

E senza il *quasi* si può concludere colla Società piemontese d'igiene, con quella fiorentina e col Biancotti, che la concimazione degli orti colle materie fecali umane dovrebbe essere proibita.

Una nuova scarpa.

Quà la mano e magari tutte e due, perchè ve le voglio stringere con vero entusiasmo, caro ed egregio Dottor Gatti.

Proponendo la vostra calzatura igienica, avete soddisfatto un mio antico e vivissimo desiderio, che cioè si provvedesse un po' meglio a dare ai poveri piedi dell'uomo civile una scarpa più comoda e sopratutto più igienica (Vedi appunti bibliografici).

Quante volte ho invidiato i popoli dell'Orienti vicino e dell'Oriente remoto, che non strozzano il piede in una corazza o meglio in un'apparecchio di tortura, che ci atrofizza e ci contorce le estremità inferiori e ci regala per ricordo i calli e tante altre umilianti miserie.

Nei vostri diversi modelli avete adattato la calzatura all'uso comune della vita, ai diversi *sport* e alle marcie, dando al piede la massima mobilità, una libera circolazione d'aria, rendendo obbligatorie le abluzioni quotidiane ai piedi e le vostre scarpe sono anche belle ed eleganti. Voi potete vantarvi di aver risolto in fatto di scarpe un problema, che rassomiglia assai a quello della

quadratura del circolo, perchè soddisfate la vanità del piede piccolo senza il danno della scarpa stretta.

La vostra scarpa non è altro che la combinazione delle antiche calzature greche e romane con quello, che di buono c'è o ci può essere nella scarpa attuale.

Essa è l'antica calzatura risuscita, perfezionata e finita secondo l'arte moderna del calzolaio.

Vi auguro, egregio collega, la difficile vittoria di vincere la moda, di combattere la forza d'inerzia, la forza delle forze; e per riuscire fatevi alleato delle nostre signore, le quali forse un giorno vi benediranno, potendo mostrarci impunemente, anzi con vanità, i loro piedi rosei, mobili, provocanti anche senza le calze e gli stivaletti; che oggi devono nascondere le miserie vergognose dei loro piedi, che la natura aveva fatto tanto belli e la morbosa vanità umana ha fatto tanto brutti.

Danni del lavoro colle macchine a cucire.

Le statistiche del Dott. Falck dimostrano con molta eloquenza, che le macchine a cu-

cire col pedale sono dannose alla salute delle operaie, specialmente se soffrono di disturbi uterini, o se sono incinte. Sono pure pericolose nei giorni del flusso mensile e durante il puerperio.

Questi danni si possono però evitare, quando la macchina vien mossa dal vapore o dall'elettricità, lasciando al piede dell'operaia di regolare il moto della macchina.

Il Falck crede però, che ancor più della macchina a pedale riesca dannoso alla salute degli organi uterini il lavoro in piedi troppo prolungato e troppo faticoso.

La salute dei ferrovieri.

In quest'anno, in cui tutta l'Italia ha dovuto occuparsi dei ferrovieri, delle loro domande e del loro sciopero minacciato, gioverà meditare queste notizie pubblicate dal *Lavoro*.

Il personale addetto ai vari servizi della Rete Mediterranea è diviso in 6 gruppi, e cioè:

1° Personale di macchine.
2° Personale di scorta ai treni.
3° Personale di linea (uomini e donne).
4° Agenti di ordine e di fatica.

5° Impiegati, assimilati ed inservienti.

6° Operai.

I primi due gruppi sono quelli esposti a maggiori pericoli per la salute e la vita.

Dall'ultimo rendiconto pubblicato risulta, che su 1706 ferrovieri di macchina, che prestarono servizio nel 1899, ammalarono per

Malattie nervose	222
Tubercolosi	8
Affezioni degli organi respiratorii	315
» « « circolatorii	91
» dell'apparato chilo-ematopoietico	1024
» dell'apparato locomotore	627
Malaria	198
Infezioni comuni	942

E da notare che il personale di macchina è tra gli addetti alla rete mediterranea quello, che conta il maggior numero di colpiti ed il maggior numero di giornate di cura.

*
* *

Il personale di scorta addetto alla Rete della ferrovia mediterranea nel 1890 comprendeva in quest'anno 1948 impiegati.

Di qnesti ammalarono per

Infezioni comuni	825
Malaria	131

Tubercolosi	6
Malattie del ricambio	15
» del sistema nervoso	188
» dell' apparecchio respiratorio	312
» dell' apparato chilopoietico	903
» dell' apparato locomotore	373
Affezione esterne	274

Complessivamente gli agenti di scorta registrano per il 1899 ben 29451 giornate di malattia.

La loro mortalità è rappresentata da 165 su 100, mentre quella del personale di macchine è ancora più elevata, presentando 238 casi di malattia per 100 ferrovieri.

Difesa dai pericoli del tabacco.

Secondo il Dott. Kubom ecco le norme più opportune per rendere meno dannoso il tabacco:

Fumare tabacco, che contenga la minor quantità possibile di nicotina.

Non fumare nè a digiuno, nè poco tempo prima dei pasti.

Fumare sigari o sigarette con bocchini di schiuma, di ambra, di corno o di legno.

È sempre prudente il buttar via l' ultimo quarto del sigaro, perchè è nel mozzicone

che si accumula la nicotina, che non è stata decomposta dalla combustione.

Non servirsi che di lungo cannello o a serbatoio.

La sigaretta è meno nociva dei sigari e della pipa.

Non fumare che all'aperto o in luoghi ben ventilati.

L'eccesso di lavoro intellettuale e il nervosismo nei fanciulli.

La letteratura igienica di quest'anno ha portato un ricco contributo di studi su questi due argomenti, che son stretti fra di loro in tanto vincolo di stretta parentela, da non formare che un solo problema.

I nostri fanciulli studiano troppo e studiano male. Ecco il primo fatto.

I nostri fanciulli sono nevrosici. Ecco il secondo.

La Gazzetta provinciale di Bergamo ha pubblicato alcuni articoli pieni di buon senso, scritti da un padre di famiglia e da un operaio, (che ha tanta sapienza quanto parecchi professori), nei quali si raccomanda ai maestri di non sopraccaricare di compiti a

casa gli scolari delle nostre elementari, lasciandoli almeno riposare a casa.

L'operaio, che è un *autodidatto*, cioè che si è educato e istruito da sè, senza scuola, crede *sbagliata l'intonazione dell'istruzione e dell'educazione* e vorrebbe benedire chi, potendolo, mostra d'aver illuminata e decisa volontà per richiamare l'orchestra al *la* fondamentale:

Ecco alcuni fra i *desiderati* dell'universalità delle famiglie, e che anch'io sottoscrivo come babbo e come igienista:

a) che le cinque ore di scuola—o meglio 4 1|2, data la ricreazione—siano *veramente impiegate nell'insegnamento,* nel fare veramente capire a quei teneri cervelli delle Elementari il non molto e non molto arduo che devono apprendere.—E in tal modo ci sarà sul serio tutto il tempo necessario e anche in abbondanza per esaurire i *Programmi*, sui quali, come su una testa di turco, si scarica tutta la colpa di tutte le sventure, che si lamentano.

b) non dare quindi, o con mano molto leggiera, i famigerati compiti a casa, che non lasciano tregua nè ai bambini nè agli adulti, impedendo ai primi i necessari svaghi ed esercizio imprescindibile dei muscoli, toglien-

do ai secondi, i genitori, fratelli e sorelle maggiori, di attendere alle loro proprie e ben più gravi e più utili occupazioni.

c) limitare i compiti ai giorni di vacanza, e ridurli a poco più che *resoconti* di quanto si è realmente spiegato nei giorni di scuola—*ed a scuola.*

d) meno imparaticci *alla lettera* e più *sostanza*—cioè esercizi graduali d' intelligenza anzichè di memnotecnica, la cui corrispondente facoltà, la memoria, è già tanto sviluppata nei bambini.

e) Lettura, rilievo del senso e *sintesi, scrittura, calligrafia* e le *quattro operazioni dell'aritmetica* o poco più, con meno frottole *storiche,* nazionali o cosidette sacre che siano—ecco quanto si desidera essenzialmente, dal più profondo dell' anima, da tutti i genitori, da tutte le famiglie—senza tanto *entourage* di accessori a danno del principale —e dipenda ciò o meno dalle autorità locali o centrali o da entrambe.

f) infine *due ore* o almeno 1 1|2 di interruzione della scuola, cioè di ricreazione; visto e considerato che non sono le scuole fatte per le comodità degli insegnanti.

*
* *

Anche il D.r Delober ha scritto con molto calore contro l' eccesso del lavoro scolastico, dimostrando come ne risentano gravi danni il cervello ed il cuore.

Le cellule cerebrali col loro lavoro eccessivo eliminano una grande quantità di prodotti regressivi (come chi dicesse escrementi), che inquinano il sangue e con esso tutto l' organismo.

Anche il cuore rende più frequenti i suoi battiti e col suo turbamento turba anche la respirazione.

L'eccesso del lavoro intellettuale fa sentire la sua fatale influenza anche sul ventricolo e le cattive digestioni possono condurre all'anemia, porta aperta alla tubercolosi.

*
* *

Il D.r Comte poi ha pubblicato quattro conferenze sulla nevrosità nei fanciulli (1), che vorremmo fossero lette da tutti quelli educatori arcadici e teologici, che sforzano i lo-

(1) *La nervosité de l' enfant*, Lausanne 1902.

ro allievi colla frusta di quelli antichi paradossi ed eccitanti cerebrali, che vanno dal *Volere è potere* fino agli stimoli più piccanti e più forti dell'amor proprio, dell'emulazione etc. etc.

Il Comte incomincia per affermare, che la nervosità dei nostri fanciulli va sempre aumentando e si va facendo generale.

Le cause di questo fatale andare son molte e il Comte le distingue in cause *trasmesse* e in *cause acquisite.*

La trasmissione della nervosità può avvenire per eredità, per concepimento, per fenomeni della vita intrauterina.

Se dei due genitori uno solo è nervoso, il fanciullo può esser normale e in ogni caso il nervosismo si eredita più spesso dalla madre.

Se invece i due sposj sono entrambi affetti da nervosità, la trasmissione è quasi sempre inevitabile e grave.

Il nostro autore crede assai pericolosi per le prole quei matrimonii, nei qnali si ha una antipatia profonda tra coloro, che in un amplesso d'amore dovrebbero colla vita trasmettere la salute e la felicità.

E qui il Comte combatte con grande eloquenza coloro, che obbligano i figliuoli a

contrarre matrimoni senza amore. Questi genitori, egli dice, dovranno più tardi piangere amaramente la sorte dei fanciulli nati da unioni *aussi mal assorties.*

A questo proposito egli dice, che in Esiodo leggiamo, che i genitori dovevano per legge astenersi dall' amare nei giorni di tristezza.

Recenti statistiche hanno dimostrato, che durante l'assedio e il bombardamento di Parigi su 92 bambini nati in quel periodo 64 erano anormali e 28 gracili, piccini e nervosi.

Anche noi nel 48 abbiamo potuto constatare fatti consimili.

Durante la gravidanza altre cause possono riuscire dannose all'avvenire del feto, quali l'odore del tabacco, le intossicazioni dovute al mercurio, all'arsenico, l'alcoolismo, l'abuso del caffè.

Pare, che anche i microbi possano attraversare la placenta e giungere nel corpo del bambino, per cui la donna affetta da polmonite, da influenza, da tifo o da malattie croniche può trasmettere al feto una minore resistenza nervosa.

Quanto alle cause acquisite della nervosità dei nostri fanciulli, possiamo dividerle

alla lor volta in patologiche e in fisiologiche e le prime possono essere dirette e indirette.

Cause dirette sono la commozione cerebrale prodotta da scosse violente, i traumatismi cerebrali, le emorragie cerebrali, la congestione cerebrale acuta.

Fra le cause acquisite indirette troviamo le malattie della dentizione, i vermi, le costipazioni, i dolori locali.

L' uso prematuro del tabacco (foss'anche la sigaretta) e l'uso dell'alcool sono pei fanciulli e per il loro sistema nervoso un vero veleno (1).

Anche l'alcoolismo delle balie rovina il sistema nervoso dei fanciulli.

Nelle cause fisiologiche della nervosità noi troviamo l'educazione fisica, l'educazione intellettuale e l' educazione morale.

L' ambiente esercita una straordinaria influenza sul sistema nervoso, tanto da poter correggere e guarire una nervosità ereditaria

(1) Io credo di dovere in gran parte il mio equilibrio nervoso e la mia fiorente vecchiaia al non aver incominciato a fumare che a 37 anni, fumando sempre pochissimo per molti anni. Solo da vecchio fumo quattro sigari al giorno e anche quelli dolcissimi.

o viceversa da poterla sviluppare in un fanciullo normale.

La pace domestica, l'affetto dei genitori, la serenità esercitano una azione calmante sui fanciulli nervosi, così come una vita agitata e turbolenta e le discordie domestiche rovinano il sistema nervoso di un fanciullo anche sano.

Nè ciò basta: le cattive letture, i romanzi, gli sforzi che si pretendono dai fanciulli per declamare poesie, per far mostra dell'ingegno precoce, i teatri, le riunioni nelle ore, che dovrebbero esser consacrate al sonno etc. sono tutte cause di nervosità.

E qui il Comte spezza la sua lancia contro l' eccessivo lavoro intellettuale, lodando il metodo naturale d'educazione insegnato dallo Spencer.

Egli deve constatare dolorosamente, che ben pochi sono i genitori, che educano i loro figli con cognizione di causa.

Alcuni sono autoritarii e perciò troppo severi, altri indolenti e perciò indulgentissimi; altri invece indifferenti e per queste tre diverse vie si può rendere nevrosici i bambini.

*
* *

Dette le cause del male, la difesa di essi si impone da sè. *Evitarle* e in questa parola io son costretto a condensarle.

Il Comte vorrebbe anche, che nella scuola si istruissero i giovani e le giovanette nell'igiene dell' infanzia per modo che all'epoca del matrimonio fossero ben preparati ad adempire i loro doveri di padre e di madre.

Secondo il Comte il regime di un bambino per difenderlo dalla nervosità sarebbe questo:

Solo latte fino ad otto mesi.

Da 8 mesi a due anni farinate con latte o coll' acqua, semolino, uova, burro, zucchero e un pò di pane. Proibizione assoluta di legumi, di droghe, di vino, di tè e di caffè.

Dai 2 ai 6 anni cioccolatta o cacao, carne cotta una sola volta al giorno, legumi ben cotti, frutta, non vino, non tè, non caffè, non vivande troppo saporite, non dolciumi.

Da 10 a 12 ore di sonno, evitare le emozioni forti, nessuna fatica del cervello, libertà di divertirsi a proprio modo.

Quanto ai rimedi da consigliarsi ai fan-

ciulli già riconosciuti per nevrosici il Comte consiglia l'olio di fegato di merluzzo non depurato (io vi aggiungo *toto corde* l'Emulsione Scott) il midollo di ossa, lo sciroppo di ioduro di ferro, l'ematogeno Hermel e l'arsenico.

È utilissimo il soggiorno in campagna ad altezze inferiori agli 800 metri. Non sono utili egualmente l'alta montagna e il soggiorno al mare.

*
* *

Chi legge queste pagine ed ha la sventura di avere un fanciullo nevrosico chiami un medico igienista e si consoli intanto ricordando le parole del prof. Herb: *Questo ha di buono la nervosità, che è una malattia guaribile.*

Lega parigina per la difesa della vita umana.

Il *Matin* di Parigi ha avuto un'ardita iniziativa, che sarà senza alcun dubbio coronata dal successo. Ha fondato una « Lega per la difesa della vita umana » insidiata dagli avvelenatori, che a Parigi vendono le sostanze alimentari adulterate e falsificate: latte, burro, vino, ecc.

In soli tre o quattro giorni, in uno slancio mirabile e spontaneo dei parigini, la *Lega* si è costituita ed ha eletto presidente Giovanni Cruppi, deputato al Parlamento francese, avvocato alla Corte d'appello ed ex magistrato. Il vice presidente della *Lega* è il signor D'Arsonval, membro dell'Istituto di Francia. Ne sono membri il noto senatore Béranger, il dottor Bruardel, il dottor Budin, il dottor Navarre, il dottor Roux dell'istituto Pasteur, ecc. ecc.

Lo statuto della *Lega* non è ancora stato formulato, ma è già conosciuto nelle sue linee principali che si possono riassumere così: Lotta energica contro tutte le frodi, che si commettono nello spaccio delle bevande e dei prodotti alimentari e repressione spietata con tutti i mezzi consentiti dalla legge contro queste frodi.

C'è da scommettere, che davanti al successo della nuova *Lega* parigina, l'esempio non tarderà molto ad essere imitato nelle principali città d'Europa e d'America.

Chicchi d' oro

Da lanciarsi con una mitragliatrice contro l' alcool e tutta la sua famiglia, che prendiamo in prestito dell' aureo giornale popolare *Il bene sociale*.

Il popolo romano si lagnò una volta all' imperatore Augusto della scarsità e dell'alto costo del vino.

L'Imperatore sdegnatosi grandemente rispose, che suo genero Agrippa aveva condotto abbastanza acqua a Roma, per dissetare chiunque avesse sete.

SVETONIO

***

Tempo, denaro, salute, onore e moralità si perdono coll'abitudine del bere.

D' ALINGE

***

L' alcool è il tipo di tutti i veleni del sistema nervoso.

U. BERNARD

***

I medici combattono l' uso abituale dei

veleni, perchè dunque fanno essi un' eccezione per il più micidiale di tutti? È una di quelle cose, che sono le più incomprensibili nel dominio della teoria e della pratica medica.

Nessuno tema di rinunziare all' uso delle bevande alcooliche. L' astemio è in sicurtà, il moderato in pericolo; il bevone perduto.

BEN WARD RICHANDSON

***

La grandezza di qualsiasi natura non ha peggior nemico delle bevande spiritose.

WALTER SCOTT.

***

Dio mio! E mai possibile che gli uomini si mettano in bocca un nemico, che rubaloro il cervello? Che noi stessi con gioia, con allegria, con solazzo ci trasformiamo in bruti?

Oh tu, invisibile Spirito del vino, se non hai ancora un nome che ti riveli, sii battezzato: *Satana.*

SHAKSPEARE *(Otello)*

***

Non vi è nulla che gli uomini amano quan-

to la propria salute e non v' è nulla, che malmenino quanto questa.

*
* *

Essere sobrio non è gran virtù, ma non esserlo è gran difetto.

*
* *

Sii temperato in ogni cosa e sarai felice a buon mercato.

*
* *

La bettola è un ammazzatoio di uomini.

Bene Sociale

Una signora di Chicago—negli Stati Uniti d' America—chiese ad un ufficio giornalistico di serbargli il racconto di tutti i brutti fatti occasionati dall'intemperanza, che i giornali riferirebbero nei quattro primi mesi dell' anno.

Collezionati tutti quei ritagli ottenuti, li incollò sopra una striscia di carta, larga quanto un giornale, che raggiunse la bellezza di 70 metri di lunghezza. Conteneva i seguenti fatti:

122 Omicidii.

134 Morti in seguito ad eccessi alcoolici o per disgrazie avvenute, causa l' ebbrezza.

42 Suicidii.

16 Uxoricidii.

95 Coltellate o ferimenti.

120 Famiglie rovinate per la intemperanza del o dei genitori.

***

E in Europa, siamo noi più temperanti? Ah! se si potesse misurare i litri di sangue o di lagrime che l' alcool fa versare, non fosse che in sei mesi, e la lunghezza della fila delle tombe ch' esso fa scavare, il risultato ne sarebbe altresì spaventevole. La peste bubbonica lasciata a sè stessa non farebbe maggiore strage.

Bene Sociale

Altri chicchi d' oro.

La vita è una malattia mortale.

OMERO

***

Perchè rifiutare il nome di scienza alla medicina in quanto erra alle volte? I piloti non s' ingannano spesso?

CICERONE

*
* *

Durante una metà della nostra vita, spendiamo la salute per avere la ricchezza e nell'altra metà spendiano la ricchezza per avere la salute.

VOLTAIRE

*
* *

La vita è una strada ferrata; gli anni ne sono le stazioni, la morte la stazione d'arrivo e i medici sono..... i macchinisti.

Figaro

CAPITOLO III.

Due grandi precursori dell' igiene in Italia Ramazzini e Lancisi

L'Italia è la terra dei *precursori,* parola modesta, che afferma una cosa grande.

Precursori vuol dire *creatori* e creare è assai più che riformare, migliorare, perfezionare.

Anche nell' igiene l' Italia ebbe grandi precursori, forse oggi troppo dimenticati. Basterebbe citare per tutti il Redi, che ai suoi tempi fu il più grande degli igienisti, che con satire argute combattè sempre la polifarmacia arabica; ma del quale qui non vogliamo parlare, ricordando invece il Ramazzini e il Lancisi.

*
* *

Chi ebbe il merito di ricordare il Ramazzini in quest' anno è il prof. Maggiora, com-

mentando la sua *Opera igienica* (Vedi Appunti bibliografici).

Egli afferma; che Bernardino Ramazzini, antivedendo il vero compito dell'igiene, ch'egli chiama medicina preservativa e convinto che l'ufficio del medico non è solamente curare gli ammalati, ma altresì il prevenire le malattie, il promuovere il miglioramento in genere della salute, informò a questi concetti buona parte della sua sapiente e meravigliosa operosità scientifica.

Due secoli prima del nostro Mosso e del Kronecker e colla povera scienza dei suoi tempi il Ramazzini studiò gli effetti dell'aria rarefatta delle alte montagne, attribuendo il mal di montagna a disturbi nella circolazione polmonare, provocati dalla minor pressione dell' aria alle grandi altezze.

Il Ramazzini studiò in modo magistrale lo studio del suolo e delle acque sotterranee nel suo trattato *De fontium mutinensiam admiranda scaturigine,* stampato per la prima volta a Modena nel 1691, e tradotto in inglese con note dal Saint Clair e ristampato a Padova dal Conzatti nel 1713.

Di questo classico lavoro potrebbe onorarsi qualunque grande igienista moderno.

A fare immortale però il Ramazzini e ad

assegnargli uno dei più alti posti nella storia dell' igiene basterebbe l' opera sua *De morbis artificum*, del quale con ragione ben diceva il nostro D.r Giglioli nel suo bel libro *Le malattie del lavoro*, che segna il primo indirizzo razionale allo studio del rapporto fra patologia e professione e può chiamarsi anche oggi il primo fondamento dell' igiene industriale.

Questo libro, appena pubblicato, fu tradotto in tedesco e in inglese e più tardi anche in fiammingo. Non fu tradotto in italiano che nel 1745 dall' Abate Chiari.

Da questo libro ad oggi l' igiene industriale ha fatto grandi progressi, ma essa è nata col Ramazzini e il dotto prof. Pagel, che insegna la storia della medicina nell' Università di Berlino, dedicava un prezioso studio all' opera del nostro grande scienziato (1).

Fra gli artefici egli con larga sintesi comprese anche gli operai del pensiero, cioè i filosofi, i matematici, gli avvocati, i professori, i medici etc. e per essi aggiunse alla prima edizione del suo trattato la dissertazione *De literatorum morbis,* dove anche i pen-

(1) Pagel. *Ueber Bernardino Ramazzini und seine Bedeutung in der Geschichte der Gewerbehygiene.*

satori moderni troverebbero molto da imparare, pochissimo da correggere.

In medicina egli fu savio conservatore della vita umana, combattendo ad oltranza i suoi colleghi, che in quel tempo salassavano crudelmente tutti i malati, giudicando che tutte le malattie fossero infiammazioni.

Nello studio delle epidemie degli uomini e degli ammalati fu osservatore grandissimo e ne fanno fede le sue *Constitutiones epidemicæ mutinenses annorum quinque,* nelle quali, dopo aver descritto le vicende atmosferiche dal 1690 al 1695 ci dà un esatto rendiconto delle malattie infettive che dominarono tanto nell'uomo come negli animali domestici.

Egli dunque studiava uomini e animali collo stesso genio indagatore e colla stessa passione, ma al suo tempo di colore oscuro alcuni colleghi trovarono che era poco dignitoso per un medico degli uomini, che per di più era anche un Professore d' università, l' occuparsi anche delle bestie.

Ma egli rispondeva loro:

« . . . . latrino pure quanto vogliono, chè « non riusciranno mai a persuadermi, sia in- « decoroso studiare i fatti, che possano tor- « nare utili alla Medicina.... se gli anato-

« mici fanno tante sezioni e tanti esperi-
« menti sugli animali, in guisa che oggidì
« già possediamo quell'anatomia comparata,
« che Bacone diceva essere un desiderato
« della Medicina, perchè non sarà permesso
« di studiare eziandio le malattie degli ani-
« mali? ».

Il Ramazzini fu anche un caldo apostolo dei bagni e combattè le pazze teorie di un Lazzaro Meissonier, che raccomandava in un suo scritto di non lavare gli ammalati e di non cangiar lóro le biancherie.

Se il nostro simpatico autore si occupò senza vergogna della salute degli animali, senza cortigianerie studiò anche l'igiene dei principi, dedicando al Principe Francesco d'Este il suo volumetto *De principum valetudine tuenda.*

L'ultimo suo lavoro è il commento al libro di Luigi Cornaro sui vantaggi della vita sobria, e che i lettori dell'Almanacco conoscono già da molti anni.

Se il Cornaro diede grande fama e autorità grandissima al suo libro, avendo egli stesso dato il buon esempio di campare un secolo, il Ramazzini però conosce le inesattezze e le esagerazioni del veneto centena-

rio, che non essendo medico, era caduto in parecchi errori.

***

Anche il Ramazzini però dimostrò col fatto, che insegnando l'igiene agli altri, aveva saputo approfittare anche per sè dell'arte sua.

Di salute poco robusta, soffriva di cuore e negli ultimi anni diventò cieco, continuando però nell'insegnamento e in una grande operosità scientifica.

Egli moriva di apoplessia il 5 novembre del 1714, lo stesso giorno in cui compiva l'ottantunesimo anno di vita, mentre si preparava per recarsi a far lezione.

***

L'altro grande igienista italiano è il Lancisi.

Nato a Roma nel 1654, morto nel 1720 studiò medicina, chimica, botanica e geometria. Fu medico dell'Ospedale di Santo Spirito a Roma, professore d'anatomia nel Collegio della Sapienza (1684), medico dei papi Innocente XXI e Clemente XI e morendo lasciava in dono all'Ospedale di Santo Spiri-

to una biblioteca di 20,000 volumi, a condizione che fosse pubblica.

Egli certamente lesse e studiò tutti quei libri, ma non si nutrì soltanto di scienza scritta, ma di sperimenti; mostrandosi imbevuto tutto quanto di quello spirito d' indagine positiva, fatta di osservazione e di sperimenti, che è una delle nostre grandi virtù nazionali e che ci mostra i suoi gloriosi trofei dal Galileo al Volta e dal Torricelli e il Redi allo Spallanzani, al Marconi, al Mosso e a cento altri.

Il Lancisi ha scoperto l' origine vera del miasma palustre e il Golgi, il Celli e il Grassi non fecero che dare il sacramento della cresima a chi aveva già dato il battesimo.

Lode al nostro Mangianti, egregio medico del nostro esercito, che in un recente opuscolo rivendicava una gloria da troppi dimenticata al nostro Lancisi e al grande naturalista francese Reaumur, che pei più non è noto che per il nome, che ha lasciato al suo termometro.

Ci conceda il nostro collega, che ci facciamo suoi alleati nel far popolare il nome del grande Lancisi.

Leggete queste pagine e diteci, se l' igie-

nista più colto dei nostri tempi non sarebbe orgoglioso, di mettervi la sua firma.

*
* *

Universa è la malaria, ma gradi di immunità sono concessi ai popoli montani o posti sotto l'influenza di freddo cielo, come pure talvolta ai nati e cresciuti in regione malarica per lento loro adattamento.

*
* *

Le paludi fa d'uopo redimere, sia col facilitare il declivio delle loro acque, sia con l'essiccarle, sia con le colmate ed addita modi, macchinario e tempo opportuno all'impresa.

*
* *

Non basta lodare, dice ai Monarchi, i privati, che le paludi prosciugano, occorre esimerli da ogni tributo, così anche, scrive ai Prelati, occorre prosciogliere dai divieti della carne gli abitanti dei luoghi malarici.

*
* *

Nessun dubbio che la macerazione del li-

no e della canapa sia del tutto innocua, dove libero e continuo è il corso delle fluenti onde, tutto l' opposto avviene invece, dove le acque sono ferme e tacciono i venti, ovvero dove, per accelerare la macerazione, si derivano in fosse acque correnti, perchè vi ristagnino a lungo.

*
* *

Conferenze pubbliche e popolari si facciano ai cittadini e si ammaestrino sulle norme profilattiche contro la malaria.

*
* *

Prendi o cittadino *pillulas de tribus adverbiis: cito, longe, tarde:* ovvero parafrasando l' antico: *tutissimum remedium est fugas,* rammentano il verso:

Cede cibo, longinquus abis, serusque reverte (1)

(1) Il che vuol dire: *(prendi pillole fatte coi tre avverbii presto, da lontano, tardi,* parafrasando l' antico: *sicurissimo rimedio è lo scappare.*
E ricorda il verso:

Cedi presto, va lontano e ritorna tardi.

*
* *

Se questo non ti è concesso dai tuoi affari, muta allora di casa nella stagione triste od almeno trasporta il letto, bada insomma onde le porte di quella casa, che abiti e le finestre della tua camera stessa, non siano verso palude. Se mai, serbale chiuse anche di giorno, perchè il vento di là non rechi fra le pareti domestiche gli afflussi e gli *insetti* portatori delle febbri.

*
* *

Brucia comunque legni resinosi, odorosi e zolfo nelle tue stanze per distruggere sovratutto le *zanzare malarifere* o le loro uova; e ricordati, che nel passato, in circostanze analoghe, servì perfino la polvere pirica.

*
* *

Evita l' antelucano aere e quello della sera o della notte, trattieniti quindi in casa fin dopo levato il sole e rientra avanti il tramonto.

*
* *

Non esporti in luogo malarico a stomaco digiuno, nè a perfrigerazioni nè a fatiche; mangia invece buona carne e bevi vino ottimo: guardati però dalla crapola, da ogni altro eccesso e non lesinare gli onorari ai buoni medici del Comune (*sic!*).

*
* *

In febbraio e marzo recati lungo i vecchi fossi, gli stagni ed i fondi limacciosi e cerca di bruciarvi e ginepro e pino e frassino e qualsiasi di questi alberi, per distruggere le larve o i tenuissimi germi, donde sarà per nascere, in ispecie la smisurata copia di zanzare malarifere.

CAPITOLO IV.

Appunti di bibliografia igienica.

Pubblicazioni periodiche.

Rivista d'igiene e sanità pubblica, con bollettino sanitario amministrativo compilato sugli atti ufficiali. Organo ufficiale per le pubblicazioni degli atti della Società piemontese d'igiene.

Si pubblica il 1. e il 16 di ogni mese. Anno XIII, 1902.

Dalla copertina di questo ottimo giornale è scomparso pur troppo e troppo presto il caro nome di Giulio Bizzozero, ma è rimasto quello di un grande veterano dell'igiene in Italia, il Pagliani e a lui si è associato nella direzione l'altro di Achille Sclavo, Direttore dell'Istituto d'igiene nell'Università di Siena.

Alla nuova Direzione i nostri più caldi augurii di lunga e prospera vita.

Il Lavoro. Rivista di fisiologia, chimica ed igiene del lavoro, diretta dal Prof. L. Devoto, redatta dal Dott. Moreschi.

Si pubblica due volte al mese. L. 8 all'anno.

Questa rivista è un opera santa e noi ne abbiamo salutato la comparsa con caldo entusiasmo.

Non è colle ciarle dei vani declamatori, nè cogli scioperi inconsulti, che dobbiamo migliorare le condizioni dell'operaio, ma è collo studiare le condizioni igieniche del lavoro, che gioveremo a quanti si guadagnano il pane col sudore delle mani e della fronte.

L'Ingegneria sanitaria. Periodico tecnico igienico illustrato. Diretto dall'Ingegnere F. Corradini. Anno XIII, L. 12 all'anno.

Il Dottor di casa. Giornale per le famiglie, Periodico d'igiene popolare premiato all'esposizione d'igiene di Milano 1899. Diretto dal D. Piero Favari. L. 4 all'anno.

Questo eccellente giornale ha cambiato vestito, mettendosi addosso una graziosa copertina artistica, ma non mutando l'indirizzo, nè perdendo il vigore delle sue membra sane e robuste. Rimandiamo il lettore del nostro almanacco all'elogio caldo e convinto, che gli abbiamo dedicato lo scorso anno in queste pagine.

Vorremmo vederlo in ogni casa, dove porterà il sano buon senso e la cultura moderna in tutte le questioni, che interessano la salute.

L'Ingegnere igienista. Rivista quindicienale di ingegneria sanitaria.

Anno III. Torino 1902. Diretto da Pagliani e Losio.

Bene sociale. Giornale mensile, organo della lega italiana contro-alcoolica. Firenze 1902. Anno IV L. 1 all'anno.

Vorrei veder distribuito questo giornale apostolico della salute e della temperanza dalle mani delle nostre gentili signore, quando vanno nelle case dei poveri e nelle officine. Potrebbero darlo a leggere anche alle loro persone di servizio.

L'Industria. Rivista tecnica ed economica illustrata. Diretta dal Dott. Arnaldo Usigli. Esce a Milano tutte le domeniche. Lire 30 all'anno.

Rivista pellagrologica italiana. Organo bimestrale del Comitato permanente interprovinciale contro la pellagra. Udine 1902. L. 4 all'anno.

La cura Kneipp. Periodico mensile della Società Stabilimenti idroterapici per la cura Kneipp in Italia. Diretto dal Dott. Ismoda. Torino 1902, L. 2,50 all'anno.

Il fondatore e direttore di questo giornale, mandandolo a me con parole troppo gentili, mi diceva che la Cura Kneipp è la cura dell'aria buona, del sole bello, dell'acqua limpida; è la cura naturale ed eterna per guarire le nostre malattie e mantenerci sani.

E noi siamo con lui, sempre che si sappiano fare bene le diagnosi e non si faccia

della cura Kneipp una panacea di tutti i mali.

La Idroterapia pratica. Periodico bimestrale di idroterapia, climatoterapia, meccanoterapia ecc. pubblicato dai Dottori Vinaj, Canova e Burgonzio, Biella.

Régénèration. Organe de la lingue de la régénèration humaine. Si pubblica a Parigi saltuariamente e lottando colla scarsità degli abbonati e predica il maltusianismo pratico, come organo della *Lingue de la régénèration humaine,* che si riunisce nei locali della *Fraternelle* (6 Rue Montmorency)

Der Heilstätten-Bote. Zeitschrift für Volksgesundheits-pflege und Krankheitsverhütung, Frankfurt 1902.

Si pubblica una volta al mese ed è diretto dal Dott. Georg Liebe. È una rivista d'igiene popolare e di medicina profilattica:

Naturlichere Heilmethoden. Organ für praktische Hygiene, Hydro-photo und thermotherapie etc. Vienne 1902.

È un giornale d'igiene popolare e che si propone con molte e spiritose caricature di rallegrare il lettore, forse pensando che l'allegria fa buon sangue.

Questa simpatica e allegra rivista ha in fronte un bel motto:

Furchtlos und ehrlich. (Senza paura e da gentiluomo).

Hygienisch Rundschau, herausgesgen von D. Carl Fraenkel, Max Rubner, Carl Günther.

Anno XII, Berlino. Bimensile. Pubblicazione eccellente.

Der Arzt im Hause. Ein Rathgeber für Gesunde und kranke. Redigirt von Doctor Birnbaum. Berlin.

Giornale popolare d'igiene, che si pubblica ogni domenica.

Annales d'hygiene publique et de médicine légale. Paris 1902. L. 25 all'anno. Rivista mensile.

Si pubblica con grandissimo onore da 72 anni.

Das Echo. Giornale settimanale, che si pubblica a Berlino da 20 anni e che fornisce tra mille annunzi preziose notizie d'economia e d'igiene.

Opuscoli.

G. Musso e C. A. Revelli. *Chimica applicata all'igiene.* Torino 1902.

D. Ugo Passigli. *Le vacanze di un medico.* Firenze 1902 di pag. 42.

Il sistema di controllo chimico permanente dei prodotti alimentari e oggetti di utilità pubblica. Genova 1902 di pag. 23.

È la storia onorevole del bene, che fa questa ottima istituzione e che dà la lista dei fabbricanti e degli importatori, che hanno messo i loro prodotti sotto il controllo chimico permanente.

Possa essa riuscire vittoriosa contro gli avvelenatori del pubblico.

D.r A. Ranfaldi. *L'acqua.* Quarta confe-

renza popolare tenuta in Aidone. Caltanissetta 1902 di pag. 32.

A. Cavazzani. *Sulla funzione biologica del calcio.* Firenze 1902 di pag. 8.

— *Analisi e studî sulle acque arsenicali ferruginose di Levico.* Milano 1899 di pagine 44.

Anna Woas. *Il fanciullo sano.* Guida pratica per le madri. Traduz. dal Tedesco di Giacomo Columbo. Bari 1899 di pag. 110. Ottimo libro.

G. V. C. (Callegari) *I baci.* Conferenza. Padova 1902 di pag. 31.

Prof. A. Sclavo. *L'ispettorato generale di sanità e le sue responsabilità nella recente epidemia di peste in Napoli.* Torino 1901, di pag. 11.

D.r Egidio D'Adda. *Vino e suoi effetti.* Conversazione d'igiene popolare. Città di Castello 1902, di pag. 85.

D.r Ezio Mangianti. *Le malattie veneree.* Memento ai giovani ufficiali. Parma 1894 di pag. 74.

Prof. C. Levi e D.r A. Lolli. *Il metodo Sjöquist per lo studio dei rapporti tra la fatica e la secrezione gastrica.* Modena 1901 di pag. 6.

Ing. Francesco Garbolino. *Progetto di colmata naturale e bonifica della contrada di Ostia, detta del Tevere.* Firenze 1901, di pag. 31.

Comune di Padova. Ufficio d'igiene. Pubblicazioni di propaganda popolare, IV Serie. Questo Comune continua con queste pub-

blicazioni il suo santo apostolato e noi ci auguriamo, che questo nobile esempio sia seguito da tutti i grandi municipii d'Italia.

D.R E. MANGIANTI. *Un punto storico per la malaria.* Firenze 1901, di pag. 15.

D.R LUCIANO SIBILLE. *Dell' aggiunta di acido solforico ai vini.* Ricerche sperimentali e considerazioni igieniche. Siena 1900 di pag. 32.

Relazioni sull'applicazione della legge 11 febbraio 1886 sul lavoro dei fanciulli negli opifici industriali, nelle cave e nelle miniere dal 1. gennaio 1899 al 31 dicembre 1900. Presentata da Zanardelli il 1. maggio 1901 Roma 1901, di pag. 80.

Relazione della Commissione (San Giuliano, Morpurgo, Ferrero di Cambiano, Suardi, Brunialti, Pivano, Bianchi Emilio, Bertolini ed Alessio) sul disegno di legge Carcano sul lavoro delle donne e dei fanciulli e sulla proposta di legge d' iniziativa di molti deputati. Roma 1901, di pag. 28.

PROF. ACHILLE SCLAVO. *Nuove ricerche sperimentali sul potere curativo del siero anticarbonchioso.* Torino 1901, di pag. 22.

— *I vini gessati davanti all' igiene e alle vigenti nostre disposizioni legislative.* Conferenza. Torino 1901, di pag. 23.

D.R ANGELO INGIULLA. *L'aria e la luce nelle leggi civili di fronte all'igiene ed alla salute pubblica* etc. Biancavilla 1901, di p. 15.

D.R RUGGERO MONTELUCCI. *L' aria e la luce nella lotta contro la tubercolosi.* Arezzo 1901, di pag. 19.

PROF. F. MARCO. *La tubercolosi polmonare e la scoliosi prevenuta e curata mediante alcuni esercizi ginnastici*, Torino 1902 pag. 39.

D.R ALESSANDRO PERI. *Come dobbiamo combattere la tubercolosi.* Conferenza. Sestri ponente 1901 di pag. 19.

D.R AMERIGO BENEVENTO. *Considerazioni e proposte per la difesa sociale contro la tubercolosi.* Napoli 1901 di pag. 13.

PROF. A. CAVAZZANI. *Sulla cura della tubercolosi polmonare.* Pisa 1902 di pag. 4.

D.R UGO WINTERNITZ. *Sulla cura della tubercolosi polmonare negli ospedali.* Milano 1902 di pag. 15.

D.R E. VOGT. *A proposito della cura della tubercolosi polmonare negli adulti* pag. 15.

D.R GIULIO CAVAZZANI. *Cura della tubercolosi coll'aglio.* Venezia 1902 di pag. 24.

D.R A. RANDI *La terrazza di cura per la tubercolosi* con quattro figure illustrative. Torino 1902 di pag. 6

PROF. LUIGI MANFREDI. *I gangli linfatici nella difesa dell' organismo contro la tubercolosi.* Studio sperimentale etc. Palermo 1902 di pag. 87.

L' alimentazione dei bambini e dei fanciulli nell' epoca del loro sviluppo, edita a cura di G. Mellin, Londra 1902.

È le richiama dei preparati alimentari. Mellin's Food Reparations, che si possono avere da F. Mantovani di Milano.

D.R. TEODORO GATTI. *Salute e bellezza.* (ginnastica armonica). Manuale di ginnastica estetica igienica senza attrezzi con 44 di-

segni e una tavola murale. Torino 1902, di pag. 134.

Ottimo libro, che tutti dovrebbero avere, leggere e mettere in pratica.

— *Calzatura igienica.* Spezia 1902 pag. 16.

PROF. ENRICO CIRINCIONE DI MARCO. *La donna italiana e l'educazione fisica.* Palermo 1902 di pag. 42.

D.R E. MANGIANTI. *Il valore dei materiali filtranti speditivi.* Lezione dimostrativa—Roma 1901 di pag. 27.

— *Contributo sperimentale alla rigenerazione dell'aria espirata col biossido di sodio.* Roma 1901 di pag. 21.

D.R GIUSEPPE BADALONI. *La pellagra nel Bolognese e la sua profilassi.* Bologna 1902 di pag. 31.

— *La malaria in rapporto alla coltivazione del riso nella Provincia di Bologna* con 4 tavole e con diagramma. Bologna 1902 di pag. 40.

PROF. B. GRASSI. *Relazione dell'esperimento di profilassi chimica contro l'infezione malarica fatto ad Ostia* nel 1901. Milano 1902, di pag. 142.

PROF. B. GOSIO. *La campagna antimalarica dell'anno 1901 nella Maremma Grossetana.* Roma 1902 di pag. 40.

D.R BRANCALEONE RIBAUDO. *Resoconto della profilassi malarica nella ferrovia sicula occidentale.* Milano 1902 di pag. 8.

PROF. GIOVANNI COLOMBINI. *La scrittura diritta in Italia.* Firenze 1902, pag. 58.

Se tutti gli apostoli avessero la fede in-

concussa e la tenacia adamantina del Colombini, tutte le cause dovrebbero trionfare e noi gli auguriamo per parte nostra il pieno trionfo, persuasi ch' egli ha ragione e la causa che difende è buona.

Ma perchè una causa trionfi, non basta che essa sia buona, ma deve trovare il pubblico preparato a trovarla tale. E molte e molte cause cattive hanno trionfato, perchè l'apostolo era abile e sopratutto perchè il pubblico minchione (e lo è tanto spesso) era disposto a trovar buono ciò che era cattivo.

Fin dal 99 nel nostro almanacco io lodavo il metodo calligrafico del Colombini, ma malinconicamente aggiungevo, che la tradizione, l'abitudine e l'inerzia son forze strapotenti e che ci fanno conservare per secoli tante e tante corbellerie.

*
* *

Il Direttore del Laboratorio di Pedagogia scientifica in Crevalcore, ove in quest'agosto si tiene un primo Corso di lezioni, richiese il Prof. G. Colombini di Firenze, illustre per i suoi studi scientifici sulla scrittura, di una *Tavola*, nella quale fossero compendiati e raffrontati gli effetti dei vari modi di scrivere. Il Prof. Colombini, accolto l'invito, ha composto una tavola murale, nella quale, compendiando anche quanto disse nella Monografia da lui letta nel Congresso di Roma ora pubblicata, sono formulate le leggi fondamentali dei moti oculari, ed espo-

ste le conseguenze ottico-fisiche dei tre modi possibili di scrittura. La *Tavola* ha tre figure, così che anche i profani della scienza sono all' istante edotti e possono giudicare della questione.

La *Tavola*, oltrechè destinata ad essere necessaria suppellettile in ogni classe delle scuole, sarà degno corredo nel gabinetto di ogni Medico oculista, igienista o pediatra. Il Prof. Colombini sta ora trattando per la traduzione in più lingue.

La *Tavola* è montata elegantemente su bastoncini e costa, franca, L. 1,50. La Ditta Paravia, cui è affidata la vendita in tutta Italia della Tavola del Prof. Colombini, ai Municipi che ne arredano tutte le classi delle loro scuole fa speciali facilitazioni.

Città della Spezia. Ufficio d' igiene municipale. Bollettino Sanitario annuale. Anno IV 1902 Spezia 1902 di pag. 87.

Il D.r Oldoini, capo di questo ufficio, continua a pubblicare questi bollettini, che onorano grandemente lui e la linda e ridente città di Spezia.

PROF. G. B. UGHETTI. *Sui congegni difensivi dell' organismo e sulla loro importanza clinica.* 1902 di pag. 14.

Federazione ginnastica italiana. Primo Congresso per l' educazione fisica e XV Consiglio federale tenutisi in Milano il 2 e il 3 giugno 1902 Roma 1902 di pag. 20.

D.R I. GUIART. *Le paludisme dans la Campagne Romaine et les rècentes expèriences du* Prof. Grassi. Paris 1902. (Etratti dagli *Archi-*

ves de parasitologie diretto dal Prof. Raphael Blanchard.

Opuscolo, che popolarizza le scoperte immortali del nostro Grassi e che è redatto colla solita limpidezza degli scrittori francesi.

D.R P. I. MÖBIUS. *Ueber den physiologischen Schwachsinn des Weibes.* Halle 1902 di pagine 101.

I. PEDRAZZINI. *Igiene del contadino* cent. 30.

D.R D. OTTELENGHI. *Sul potere disinfettante degli idrati e dei carbonati di potassio e di sodio.* Ricerche sperimentali. Siena 1902, di pag. 15.

— *Sulla disinfezione delle pelli carbonchiose.* Siena 1903 di pag. 13.

— *Sul carbonchio sperimentale nella cavia e sul valore protettivo del siero Selavo contro tale infezione.* Siena 1902 di pag. 23.

PROF. ACHILLE SELAVO. *Contributo allo studio del potere tossico del siero di sangue.* Siena 1902, di pag. 23.

Un evviva di cuore alla Scuola d'igiene dell'Università di Siena, che dimostra coi suoi lavori un'attività scientifica degna di essere imitata.

Leone XIII e l'igiene alimentare, traduzione e commento del carme latino del S. Pontefice Leone XIII intitolato *Parco ac tenui victu contentus, ingluviem fuge, epistola ad Fabricium Rufum.* Modena tip. pont. e arciv. dell'Immacolata Concezione, 1902.

L'elegante volumetto, di pagine 120, con un ritratto a colori del pontefice e con co-

pertina illustrata, si vende presso l'autore, a Caramanico (Chieti), al prezzo di L. 1,50 franco di posta.

Il traduttore di questo libro curioso è il Padre Bernardino da Montecchio, cappuccino insegnante di lettere italiane e latine nel suo ordine ed ebbe l'opportuna idea di tradurre in endecasillabi italiani l'epistola in esametri latini di Papa Leone XIII, che ha per titolo: Contento di un parco e leggero vitto, fuggi la intemperanza.

L'operetta è dedicata al D.r Lapponi, medico del Papa e quel che è più singolare il compilatore dell'*Almanacco igienico* vi è citato con onore.

Davvero prima di morire, non avrei creduto mai di essere citato come un'autorità da un Padre Cappuccino!

Libri.

D.R G. Y. GIGLIOLI. *Le malattie del lavoro.* Note di patologia ed igiene. Ediz. 2. riveduta e corretta. Roma 1902, di pagine 502 L. 5.

Opera insigne, che potrebbe onorare un veterano della scienza e che è invece scritta da un medico giovane e che è una cara ed alta promessa per la scienza e per il paese.

A provarlo basterebbe il vedere come questo libro ebbe in pochi mesi due edizioni e siam sicuri che ne avrà altre, perchè è una completa monografia di tutte le malattie del

lavoro e dei mezzi più sicuri per prevenirle.

I medici troveranno in questo libro l'ultima parola dell'igiene professionale e gli industriali e i sociologi e gli uomini politici vi troveranno preziosi lezioni di umanità e di previdenza.

ING. A. PEDRINI. *La casa dell'avvenire.* Vade-Mecum dei costruttori, dei proprietari di case, degli inquilini. Milano 1902. Nei Manuali Hoepli di pag. 468.

Se fosse possibile fare dei libri ciò che i farmacisti fanno delle erbe medicinali coi loro estratti, io vorrei fare un estratto concentratissimo di quest'opera egregia pei lettori del mio lunario, ma ciò essendo impossibile, devo raccomandarne la lettura e più che la lettura lo studio ai costruttori, agli architetti, agli ingegneri, ai capimastri, ai muratori, ai falegnami, ai decoratori, ai proprietarii e agli inquilini delle case.

Questo libro era sopratutto necessario in Italia, dove prima di tutto e pur troppo quasi unicamente nel costruire le case si pensa al bello, trascurando con troppa negligenza il buono, cioè il lato igienico delle nostre abitazioni e dove passiamo almeno la metà della vita. E in ciò noi stiamo molto al disotto di quasi tutti i popoli civili, che prima pensano al buono e poi al bello.

Teniamcelo pur caro e prezioso questo nostro palladio, questo nostro tesoro estetico, adoriamo pure questa santissima religione del bello, di cui senza superbia possiamo pur dirci i primi sacerdoti; ma non dimentichia-

mo mai, che la casa è il guscio del nostro corpo, è il nido delle nostre anime e che in essa possiamo trovare la salute o la malattia, la gioia o la tristezza, la vita o la morte.

E a ricordarcelo sapientemente gioverà mirabilmente questo libro dell' Ingegnere Pedrini, che ha pari la modestia alla scienza e che può andare orgoglioso di questa sua opera insigne.

WILLIAM BLAIKIE. *Come si diventa forti.* Roma 1902, di pag. 302. Unica traduzione autorizzata. Biblioteca dell'Ottima Rivista Minerva.

Raccomandando a tutti questo libro d'oro, facciam nostre queste parole di un giornale di Filadelfia:

È un libro di valore universale e se i suoi mirabili suggerimenti potessero spargersi e prendere radici come una forte e potente quercia, noi avremmo un popolo somigliante a questo splendido albero: grazioso nel profilo, perfettamente modellato, solido, forte e resistente.

PROF. ARNALDO MAGGIORA. *L' opera igienica di Bernardino Ramazzini.* Modena 1902, di pag. 153.

Ottimo pensiero fu quello del Maggiora di ricordare agli italiani troppo dimentichi di questo grande, quanto l'igiene gli debba. E secondo noi gli deve tanto, che quest'arte della vita, oggi tanto amata e coltivata deve la sua più potente iniziativa al Ramazzini, che anch'egli ci ricorda come gli Italiani furono sempre iniziatori e creatori, glo-

ria certamente superiore a tutte le altre nella lotta del pensiero. Fare è di tutti, creare è di pochissimi; continuare è di molti.

E il Ramazzini è un grande creatore.

D.R A. COMTE. *La nervosità nei fanciulli.* Sintomi, cause, rimedi. Libro per le madri e per gli educatori. Trad. da Giuseppe Signorini 1. vol. di pag. 202. L. 2.

EDWARD. W. HOPE AND EDGAR A. BROWNE. *A. Manual of school hygiene written for the guidanse of teachers in day-Schools.* Cambridge 1901.

BELLOC. *I mezzi e gli apparecchi per prevenire gli infortunii sul lavoro.* Torino 1902 L. 20.

G. ANTONINI. *La pellagra.* Edit. Hoepli. Milano 1902, L. 2.

Libriccino d'igiene. Trad. di Bordoni-Uffreduzzi, da una guida tedesca pubblicata dall'Ufficio Imperiale d'igiene di Berlino e di cui si fecero in meno d'un anno sette edizioni (60,000 esemplari).

L. GEDOELST *Les champignons parasites de l'homme et des animaux domestiques.* Bruxelles 1902, di 200 pag. con 124 figure.

C. MELOGRANI. *Codice sanitario.* Edizione 3. Napoli 1902.

INDICE

Prefazione . . . . . Pag. v
Apparizioni astronomiche e Cronologia . » x

CAPITOLO I.

Il tempo che fa. — Rapporti intimi fra il cielo e gli uomini. — Che cosa sia la serenità in cielo e in terra. — Piccola disuguaglianza delle umane disuguaglianze. — La gioia di vivere e augurio ai miei lettori. — Aforismi sulla felicità . . . . . » 1

CAPITOLO II.

Notizie d' igiene grandi e piccine . . . » 18
Alla borsa della salute . . . . . » ivi
E sempre e ancora il riposo Domenicale. » 21
Massime popolari per combattere la malaria » 26
Occhio alle ghiandole . . . . . » 28
Le terrazze di cura per la tubercolosi . » 32
Pulci e zanzare nella loro simpatia per l'uomo » 33
I pesci velenosi . . . . . » 35
Vie meno note di avvelenamento per piombo » 38
Gli operai del piombo . . . . . » 40
Per le donne . . . . . » 42

Contro la pellagra . . . . . Pag. 46
Il Comune di Padova e la sua santa propaganda . . . . . » 51
Guerra all'alcool e a tutti i suoi figlinoli » 60
Il colpo di sole . . . . . » 63
Il sole in inverno e in primavera . . . » 66
Difesa dalle zanzare. . . . . » 68
Il decalogo della pellagra . . . . . » 70
Digeribilità dei formaggi . . . . . » 71
I nuovi dentifrici . . . . . » 72
La mortalità dei bambini in Inghilterra . » 73
Sigari e mozziconi fumati dai tisici . . » 74
Le birre di Torino . . . . . » 75
Gli ortaggi mangiati crudi . . . . . » 76
Una nuova scarpa . . . . . » 79
Danni del lavoro colle macchine a cucire » 80
La salute dei ferrovieri . . . . . » 81
Difesa dai pericoli del tabacco . . . . » 83
L'eccesso di lavoro intellettuale e il nervosismo nei fanciulli . . . . . » 84
Lega parigina per la difesa della vita umana » 93
Chicchi d'oro . . . . . » 95
Altri chicchi d'oro . . . . . » 98

Capitolo III.

Due grandi precursori dell'igiene in Italia Ramazzini e Lancisi . . . . . » 100

Capitolo IV.

Appunti di bibliografia igienica. . . . » 111

OFFICINA CHIMICA DELL'AQUILA

25 - S. Calocero - **MILANO** - *S. Calocero, 25*

SORDITÀ E MALI D'ORECCHIO si guariscono usando il linimento acustico **UDITINA** del Dott. **W. T. Adair.**—Boccetta L. **1,75** (franco L. **2**). Istruzione gratis.

PELI o LANUGGINE del viso e del corpo spariscono per sempre col **DEPILENO, Depilatorio innocuo** del Dott. **Boerhaave.** Flacone con istruz. L. **3** (franco L. **3,50**).

CAPELLI NERI coll'**ACQUA CELESTE ORIENTALE**, tintura istantanea che si applica ogni 20 giorni si può dare ai capelli bianchi o grigi o alla barba quella tinta naturale che più si desidera. È affatto innocua. Flacone L. **2,50** (franco L. **3,10**).

CAPELLI BIONDI L'**ACQUA DI OFELIA**, assolutamente innocua, rende in breve tempo alla capigliatura ed alla barba, uno stupendo colore biondo d'oro. Flacone L. **3** (franco L. **3,60**).

STITICHEZZA emicranie, congestioni, malattie di stomaco e tutte le malattie aventi per cause gli ingorghi intestinali spariscono coll'uso delle ormai rinomatissime e conosciutissime **PILLOLE DELLA SALUTE** del Dott. **Clarcke.** Scatola L. **1** (franca L. **1,20**). Gratis opuscolo Stitichezza.

Per le ordinazioni spedire Vaglia e Cartoline Vaglia

all'**OFFICINA CHIMICA DELL'AQUILA**

Via San Calocero, 25 — **MILANO.**

LE LANE HERION

I Fratelli Herion non si riposano sui loro allori guadagnati ormai con molto onore in tutte le città d' Italia, ma perfezionano sempre più i prodotti della loro fabbrica.

Le loro lane sono di tutta lana, sono morbide, soavi al tatto e in nulla inferiori alle **IÄGER.**

Hanno anche il vantaggio di restringersi poco o nulla, quando siano lavate con acqua non eccessivamente calda.

Esse poi ebbero l'onore di aver fatto il viaggio al polo col nostro glorioso Duca degli Abruzzi.

CIOCCOLATTA DI ENRICO RIVOIRE

Firenze — Via Vaccherecia.

Credo di conoscere la cioccolatta di tutta l' Europa, usando da più di mezzo secolo di questo ottimo alimento e avendo potuto prendere anche quella che usa il Papa; eppure posso dire, che quella del nostro Rivoire sta nell' Olimpo delle ottime cioccolatte e per di più costa meno di quelle francesi più celebrate.

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

CIGO

(Prof. GUGLIELMO COLLOTTI)

I CAVALIERI ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ DEL LAVORO

SERIE PRIMA:

F. Dorigo
P. Franci—N. Giannotta
E. Mele — A. Oldrini — A. Ravera — M. Sangiorgi
G. Spinelli fu Bruno — A. Tosi
A. Zago

Un vol. in 16° con i ritratti dei decorati, di pag. 100 **L. 0,60.**

SERIE SECONDA:

G. Appiani
L. Bonavita—C. Cacace—P. Camerini
F. Cavessago—F. De Blasio—G. Grigolon—C. Grimaldi
G. Gussoni — P. Milesi — P. Pontecorvo
F. Prina

Un vol. in 16° con i ritratti dei decorati, di pag. 180 **L. 1.**

In corso di stampa:

SERIE TERZA:

B. Camona
L. Carrera — A. Centurini — C. B. Crespi
P. Di Bella — E. Mari — F. P. Materi — B. Mazza
P. Miliani — E. Ponti — E. Rizza
E. Strada ecc.

Dirigere commissioni e vaglia all' Ed. Cav. N. Giannotta

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

MARIO RAPISARDI

Opere, ordinate e corrette da Esso:

Volume I. *La Palingenesi - La Francesca da Rimini e le Ricordanze* . . L. 4.
» II. *Il Lucifero - Le Epistole* . . » 4.
» III. *Il Lucr.-L'ode al Re-La Giust.* » 4.
» IV. *Il Giobbe - Le poesie religiose.* » 4.
» V. *Le Odi di Orazio - L' Empedocle Il Prometeo liberato di Shelley* » 4.
» VI. *Le Poesie di Catullo - Atlantide Il Leone ed altre poesie* . . » 4.

L'intera collezione rilegata riccamente in tela e oro con elegante cassetta L. 40.

L'Asceta — ed altri poemetti . . . . » 2.50
L' Atlantide — Poema — Nuova ed. pop. » 1.50
Le Odi di Q. Orazio Flacco — Traduzione » 1.50
Empedocle ed altri versi . . . . . » 2.
Giustizia — Sesta edizione popolare . . » 0.60
Le poesie religiose — Nuova ed. accres. » 1.50
Leone — Dialogo in versi . . . . . » 1.
XX Settembre — Ode . . . . . » 0.50
Per la venuta dei Gesuiti — Ode . . . » 0.30
Africa orrenda — Ode. . . . . » 0.70
Ellenia madre — Ode . . . . . » 0.50
XXXI Marzo — Versi . . . . . » 0.35

Dirigere commissioni e vaglia all'Ed. Cav. N. Giannotta

ALBERTO REBER Libraio Editore - PALERMO

E. J. HARDY

COME ESSERE FELICI
SEBBENE MARITATI

Traduzione dall'inglese
DI
LUISA CAICO

Un elegante volumetto in-16° di pag. 197

Prezzo L. 2,25.

Indice: Cap. I. Come essere felici sebbene maritati.— Cap. II. Essere o non essere maritati? — Cap. III. Influenza del matrimonio sugli uomini.— Cap. IV. La scelta di una moglie. — Cap. V. La scelta d'un marito. — Cap. VI. Come migliorare un matrimonio infelice? — Cap. VII. Il matrimonio quale disciplina del carattere.— Cap. VIII. La luna di miele.— Cap. IX. Le promesse del matrimonio. — Cap. X. Andate adagio sulle pietre! — Cap. XI. L'arredamento della casa. — Cap. XII. Il denaro dei coniugi.—Cap. XIII. I servi.—Cap. XIV. Doveri morali dei genitori. — Cap. XV. A che serve un fanciullo. — Cap. XVI. L'educazione dei genitori. — Cap. XVII. Si cercano delle madri. — Cap. XVIII. Il padre. — Cap. XIX. Cortesia in famiglia. — Cap. XX. Il sole in casa.—Cap. XXI. Si sono bisticciati.—Cap. XXII. Tirare innanzi insieme. — Cap. XXIII. La donna in casa.— Cap. XXIV. Anche i mariti hanno i loro doveri.— Cap. XXV. La salute in famiglia.— Cap. XXVI. L'amore sopravvive il matrimonio. — Cap. XXVII. Egli non ci separerà: Siamo stati così felici!

Indirizzare Cartolina Vaglia all' Editore A. Reber a Palermo.

LA NICOFEBBRINA
BAGINI

È il più energico febbrifugo ed il più pronto e sicuro **ANTIMALARICO**. È preferita dai medici e dagli ammalati perchè nelle più svariate forme di febbri palustri, comprese quelle a lungo intervallo con cachessia, da ottimi risultati. Oltre l'azione prontissima, è facile a prendersi, ha un notevole potere ematogeno, è un rapido ricostituente e non da mai luogo ai disturbi **gastro-enterici** degli altri specifici congeneri. All'Esposizione d'Igiene tenutasi in Foligno nell'Ottobre 1902 in occasione del IV° Congresso Medico Umbro, e dove figuravano altri antimalarici già precedente premiati, la Giuria, all'appoggio delle numerose attestazioni mediche e di accurati studi di confronto, ha dimostrato di apprezzare assai la virtù e l'importanza del rimedio, che pel mite prezzo è alla portata della popolazione povera ed ha accordato alla **NICOFEB-**

BRINA del Bagini la massima onorificenza " **il Diploma d' Onore con gran premio ...**

Ebbe già un primo premio all' esposizione di igiene infantile del XX Febbr. 1901 al Ricreatorio FELICE CAVALLOTTI in Pavia.

È un prodotto che il Farmacista Bagini di Pavia prepara da molto tempo e che solo nel 1900 fu brevettato ed ha in pochi anni acquistato bellissima fama, tanto che è prescritto da medici di ogni regione malarica d' Italia. — Costa **L. 1.50** tanto la scatola di **12** cachets come il flacone liquida di sapore gradevole pei bambini.

Il preparatore spedisce gratis a richiesta l' elegante opuscolo colle numerose dichiarazioni mediche.

Ai Farmacisti sconto conveniente.

DEPOSITI

Per la Sicilia — la filiale Adami Dompè — PALERMO.
„ l' Italia meridionale — Paganini Villani e C. — BARI.
„ la Sardegna — la Farmacia Maffiola — CAGLIARI.
In MILANO: Paganini Villani e C. — e Zini Cartesi e Berni.

ACQUA ORTICAIA DI PRACCHIA

DEPOSITO CENTRALE

Via Tosinghi, num. 2 — Firenze.

Le acque mediocri ed anche cattive, che si devono bevere in parecchie città d'Italia hanno reso molto generale l'uso delle acque alcaline e dell'acqua di Seltz, che gradite al gusto conquistano facilmente il palato di tutti.

Io ho richiamato già più volte l'attenzione sul pericolo a cui si va incontro coll'abuso di queste acque, che utilissime per certe malattie non convengono in alcun modo alla maggior parte degli uomini, cioè ai sani.

Il nostro ventricolo vuole acqua pura, senza microbi e senza sali indigeribili; fresca e ben aereata e a tutti i sani raccomando l'**Acqua Orticaia**, di cui io uso esclusivamente e che è non solo buona, **ma è il modello, il tipo di tutte le acque potabili da me conosciute.**

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

LUIGI CAPUANA

Studi sulla letteratura contempor. 2ª serie L. 4.
Giobbe-Lucifero — Parodie . . . . . » 1.50
Spiritismo? . . . . . » 3.50
Ribrezzo — Racconto . . . . . » 4.
Per l'arte — Studi critici . . . . . » 2.50
Storia Fosca — Novelle, 3ª edizione . . » 1.
Fumando — Novelle . . . . . » 3.50
Giacinta — Romanzo, 3ª edizione . . . » 3.50
Giacinta — Commedia . . . . . » 1.50
Libri e Teatro — Saggi di critica. . . » 2.50
Le appassionate — Novelle . . . . . » 3.
Le paesane — Novelle . . . . . » 3.
Fausto Bragia ed altre novelle . . . . » 2.
Cronache letterarie . . . . . » 2.50
Gli « Ismi » contemporanei. Verismo, Simbolismo, Idealismo, Cosmopolitismo ed altri saggi di critica letteraria ed artis. » 2.50

Dirigere commissioni e vaglia all'Ed. Cav. N. Giannotta

Catania — Cav. Niccolò Giannotta, Editore — *Catania*

Recenti pubblicazioni raccomandate

F. Rapisardi

Specchio di Virtù

PRECETTI ED ESEMPJ

L. 4

E. De Amicis

Speranze e Glorie

DISCORSI

(6° migliaio) L. 2, 50

F. Camerino

Umanità

Romanzo sociale

L. 3

G. Strafforello

Governi e Partiti

al principio del nuovo secolo

L. 2

Avv. V. Ricca

EMILIO ZOLA

e il Romanzo sperimentale

L. 2, 50

Cav. G. Nicolosi

Lingua e Grammatica

Due conferenze pedagogiche

L. 1

IN PREPARAZIONE:

G. Di Napoli

Savii e Pazzi

VERSI

N. Matteucci

L'ultima sonata

NOVELLE

Dirigere commissioni e vaglia all'Ed. Cav. N. Giannotta

BOSCOLUNGO PISTOIESE

O frequentatori dell' Engadina e di altre stazioni alpine esotiche ricordatevi, che nel centro d' Italia abbiamo una ottima stazione a 1400 metri di altezza in mezzo ad una delle più grandi foreste d' abete.

Per conto mio vi ho fabbricato prima una casetta, poi altre due più grandi e me ne trovo contento, e se non continuo nelle lodi è per non lodare me stesso. La modestia è un dovere sociale, che cerco di trasgredire il meno che posso.

I PROFUMI DEL PIERRUGUES

Firenze — Via Vaccherecia, 3.

Il **PIERRUGUES** onora l' Italia coi suoi mille profumi, che fabbrica con scienza e coscienza.

Signore e signorine approfittatene e voi tutti, che amate anche le delizie, che ci concede il naso, imparate a conoscere il Pierrugues, che per di più è anche un dotto illustratore dell' antica storia d' Italia.

CALORIFERI KOERTING

Quando le pagine del bene non erano state soppresse dagli editori del mio Almanacco, raccomandai caldamente questo caloriferi, che riscaldano le case col vapore a bassa pressione.

La nostra profezia sull'avvenire del Sistema Koerting si è avverata ed oggi non vi è città d'Italia, che non l'abbia adottato.

L'impianto del Calorifero Koerting si può fare senza seri disturbi anche in case già abitate e la manutenzione può affidarsi a qualunque inserviente.

Lode al Koerting e all'Ingegnere Gibelli, che ne fu l'alleato fin dal primo anno di fondazione.

CHINA GUACCI

Essenza concentrata di china calisaia boliviana

(NAPOLI).

È uno dei migliori elisir di china, che io conosca ed io lo raccomando caldamente a tutti coloro, che hanno bisogno di fortificare nervi e ventricolo con una cura chinacea.

Con due cocchiaini da caffè di questo elisir in un bicchiere d'acqua si improvvisa un'ottimo decotto di china.

SPECIALITÀ RACCOMANDATE
PER L'IGIENE E LA TOLETTA

JOCKEY-SAVON-MIGONE

È il sapone preferito dalle persone eleganti. Composti di materie pure e coi migliori metodi ha la pasta neutra ed untuosa. Coll'uso di questo sapone dal profumo soavissimo ed inimitabile si dà alla pelle morbidezza e freschezza, si rendono le mani aristocratiche e morbide. Superiore a tutti i saponi da toletta conserva alla pelle il colore naturale impartendole un profumo delicato. Chi adopera il Jockey-Savon anche una sol volta non ricorre ad altro che al Jockey-Savon. Costa L. 0.65 al pezzo, 3 pezzi L. 1.95 più cent. 25 per la spedizione, 12 pezzi L. 7.80, franche di porto.

ARRICCIOLINA-MIGONE

Con questa nostra preparazione, alla quale abbiamo dedicato seri studi, si dà alla Capigliatura una arricciatura persistente, rendendola in poco tempo morbida, lucida e fluente. Si applica con molta facilità ed il suo uso non ha bisogno di essere giornaliero, poichè le ondulazioni date coll'Arricciolina si mantengono per diverso tempo. Si vende in fiale da L. 1.25 cadauna, centesimi 80 per la spedizione, 3 fiale L. 4 franche di porto.

KOSMEODONT-MIGONE

È il dentifricio preferito per l'azione igienica che esercita sui denti e nella bocca. Ha la proprietà di combattere e preservare i Denti dalle carie, guarisce radicalmente le afte, combatte gli effetti prodotti da cachessie che si radicano nelle cavità della bocca; toglie gli odori sgradevoli causati dagli alimenti, dai denti guasti e dal fumare. Esso rende i denti bianchi, li mantiene sani, disinfetta la bocca ed imparte all'alito un soave profumo. Costa l'Elixir L. 2, la Polvere L. 1, la Pasta L. 0.75. Alle spedizioni per posta raccomandate cent. 25 in più.

Trovansi dai principali droghieri, profumieri e farmacisti.

DEPOSITO GENERALE da

MIGONE & C.-MILANO — *Via Torino, 12*

Prezzo dell' " Almanacco igienico „: Cent. 50

MALATTIE

NERVOSE

DI STOMACO

NEVRASTENIA

ESAURIMENTI

Cura radicale coi succhi organici del Laboratorio Sequardiano del **dott. MORETTI** — Milano, via Torino, n. 21 — **Opuscolo gratis.**